

المحاربات المنابية " منوفان النابية " المعتاب المثالث

(١) سجلها الأب نيقوديموس من جبل أثوس باليونان بتصرف وتوسع

نصائح لفلبة أوجاع الخطية

رغم أننى أخبرتك كثيراً عن الوسائل التى نستخدمها للغلبة على الشهوات الرديئة (الآلام). بقى لى شئ أخر الأقوله لك عنها:

أولا : لا تلتزم بنظام بشرى في الحرب :

قبل كل شئ يا أخى ، لا تتمثل فى اكتسابك للفضائل ، بأولئك الذين يرتبون أعمالهم الروحية لفترة سبعة أيام الأسبوع يمارسون فيها فضيلة معينة . وأسبوع آخر لفضيلة أخرى ... وهكذا . غير مراعين احتياجهم لهذا التدريب أو ذاك . لا يا أخى ، لا تفعل هكذا بل ابدأ بمقاومة الألم الذى يضايق روحك أكثر وترى أنك مهزوم منه دائماً وتحس أنه على استعداد لمهاجمتك الآن . فهذا الألم هو الذى تحاريه بكل قوتك وتجتهد أن تقيم فى نفسك الفضيلة المضادة له . مستخدماً كل التداريب المكنة والأعمال المناسبة الواجبة لهذا الغرض . لأن نجاحك فى هذا يعنى حياة باقى الفضائل فى نفسك . فتتسربل بها كسلاح يعنى حياة باقى الفضائل فى نفسك . فتتسربل بها كسلاح

إن قلوبنا مليئة بالطبيعة من الحسيات الصالحة ولكنها

مخمودة من الأوجاع ، وتختلف الأوجاع ودرجة تسلطها من إنسان إلى آخر ، ففى شخص يسود وجع ما بينما فى آخر يتسلط وجع آخر فترة أكثر من غيره من الأوجاع ، فبحرد أن تطرد الوجع الرئيسى ستضعف الأوجاع الباقية وتتلاشى من تلقاء ذاتها ، وعندما يحدث هذا تعود الحسيات الصالحة الى قوتها الطبيعية متحررة من نير الأوجاع وتقف عند باب قلبك على أهبة الاستعداد لخدمتك بمجرد أن تطلبها .

ثانيا : لا تحدد وقتا لثمار الروح :

لا تحدد لك وقتاً معيناً تحصل فيه على الفضائل ، لا أيام ولا أسابيع ، ولا شهور ولا سنين . ولا تقل لنفسك ساعمل ثم أستريح وبعدما أستريح أبدأ في العمل مرة أخرى . لا يا أخي لا راحة هنا . أعدد نفسك للعمل المتواصل . جاهد وثابر ولا تسمح لأي فكر يقترح عليك تخفيفاً أو تلطيفاً لجهادك متشبها بالقديس بولس الذي قال عن نفسه « إذا أنا اركض هكذا - أسعى لعلى أدرك - أسعى نحو الغرض» (اكوا : ٢٦ ، في ٢ : ١٢ ، ١٤).

ثالثا : كن متزنا في أعمالك :

إن الوقوف الراحة في طريق الفضيلة لا يعطي قوة جديدة ، بل على العكس يبرد القوة التي أخنتها من قبل ويضعفها . وهذا

يعنى أنك ربما تتقهقر الى الوراء أو تدمر ما قد بنيته بعد مشقة . فإنك تتصور أن الفضيلة قد كملت فيك فتتوقف عن التدرب عليها وتهمل فرص التدرب على ذلك ، فتنقص منك وأنت لا تشعر .

فلا تكن هكذا يا أخى بلكن متيقظاً غيوراً ، ولا تغمض عينيك عن فرص الأعمال الصالحة ، ولا تهرب منها إن عرضت عليك بل على العكس ابحث أنت عنها والتمسها بكافة الطرق ، لا سيما التى فيها صعوبة وتغصب . لأننا بهذا نتدرب على التغلب على الصعوبات القائمة في طريق الفضيلة ، وهكذا تتأصل فينا وتضرب بجنورها في أعماق قلوينا ،

تجنب فقط ، وبقدر ما تستطيع ، تلك الظروف التي يمكن أن تظهر فيها فضيلة الطهارة ، ولكنها في الوقت نفسه تهددك بإثارة الشهوة الدنسة . من الأفضل أن لا تجعل تلك النار تقترب منك لئلا تشيط وتحترق .

كن حكيماً متزناً في قيامك بالأعمال الجسدية ، فالأصوام والأسهار والأعمال اليدوية ... النخ إنها ضرورية وأساسية ولا تتصور أنك تقدر أن تتقدم في الحياة الروحية بدونها . ولكن كن عاقلاً في معرفة مدى احتمالك وطاقتك لكى تصل اليه ولا تتعداه .

هذا المدى هو وسط بين الانحلال الجسدي بالاشفاق على الذات ، وتعذيبها بلا رحمة مجهداً إياها بدون ضرورة ملحة حاول أن تعرف بالخبرة العملية هذا المدى المتوسط في الأعمال العادية وليس نظرياً - وبالتدريج تقدم في تدبيرك من الأدنى الى الأعلى .

أما بالنسبة لفضائل النفس الداخلية مثل: محبة الله ، الزهد في العالم ، تحقير الذات ، العزوف عن الشهوات والخطايا، الصبير والإتضاع ، السلام مع الناس الذين يكرهونك ويضطهدونك ، ففي هذه الحالة لا يطلب منك ملاحظة مدى معين، بل أن تقدم هذه الفضائل التدريجي فيك نحو الكمال يجدد نفسه وواجبك هو الاستمرار في حث ذاتك بحرارة على ما تتطلبه منك هذه الفضائل وتمارسه بلا تأخير وبدون إبطاء ، ففي هذا تكون حكمتك وقوتك .

رابعا : اجعل لك مدفا واحدا :

وأنت تقوم بهذا العمل (أى النمو فى الأعمال الجسدية وفضائل النفس الداخلية)، فكر بكل قوتك، وارغب بكل قوة إرادتك، وابحث بكل قلبك على شئ واحد فقط - هو أن تغلب الوجع الذى تتصارع معه فى هذا الوقت بالذات، الوجع الذى

يهاجمك الآن . وليكن هذا الشي هو العالم كله بالنسبة لك .

كل السماء ، وكل الأرض ، وكل كنورك ، وهدفك النهائي الوحيد ، مقتنعاً أنك بهذا فقط تخدم الله باستحقاق (قانوني) فيسواء أكلت أو صبمت ، اشتغلت أو استرحت ، نمت أو استيقظت، في البيت أو في الخارج ، مشغولاً بالمسلاة أو بالأعمال اليومية ، فليكن الكل موجهاً نحو هذا الهدف الواحد أن تتغلب على الوجع الثائر فيك ، وتمارس الفضيلة المضادة له .

إننى أعنى هنا أى وجع ثائر فيك سواء كان هو الأساسى أو غير الأساسى ، لأنه فى المعارك المنظورة ربما تشتبك فى معركة يديرها أحد يديرها القائد الأعلى بنفسه وربما تشتبك فى معركة يديرها أحد ضباطه المعاونين له ، هكذا الحال فى الحرب الروحية . فالوجع الأساسى ليس دائما هناك ، ولكنه أحيانا يرسل مساعديه بدلاً عنه وغالباً ما يشتبك الإنسان معهم أكثر من الوجع الأساسى نفسه ولكن الاحتياج إلى النصرة ليس بأقل أهمية فى مثل هذه الحالات الأخيرة .

خامسا : احفر التماون والتراخي :

داوم خصومتك لكل المتع الأرضية واللذات الحسية المتوادة عن التراخى . فإنك بهذا تكون أقل تعرضاً للهجمات ليست

الجسدية فقط بل الوجعية بوجه عام لأنها تمد جنورها جميعاً في التراخى والتهاون والكسل. فعندما تقهر التهاون وتقطع دابر التراخى تفقد الأوجاع كل قوتها وثباتها وتسلطها إلى أن تتزعزع من أصولها . لا تعطى فرصة للفكر « ساتهاون وأجرب لذة واحدة، وأنوق متعة واحدة فقط » فحتى وإن كانت المتعة ليست خاطئة في حد ذاتها ، إلا أن موافقتك عليها جاء عن طريق اشفاقك على نفسك وفي أثناء وقت التراخي سترفع جميع الأوجاع رؤوسها وترعى فيك كالدود . ولا غرابة إن سرت واحدة منها بعنف لدرجة يكون الجهاد ضدها قاسياً والنصرة مشكوك فيها . لذلك لا تنسى كلمات الكتاب المقدس من يحب نفسه (أي الإنسان المتهاون المشفق على ذاته) يهلكها ومن يبغض نفسه في هذا العالم (الإنسان الذي لا يعطي فرصة لتسراخ أو اشفاق على ذات) يحفظها إلى حياة ابديــة (يسو ١٧: ٢٥) فسإذن أيسها الاخسوة . نسمن مسديونون ليس للجسد لنعيش حسب الجسد . لأنه إن عشنا حسب الجسد فسنموت ، ولكن ان كنا بالروح نميت أعمال الجسد فسنحيا (رو ۸ : ۱۲ ، ۱۲) .

سادسا : أخيرا أعطيك النصيحة الأخيرة :

انها مفيدة جداً وضرورية جداً وهي أن عليك أولاً أن تبدأ باعتراف عام . اعتراف كامل ، منفذاً بدقة ، بكل تداريبه المفروضة ، بعد فحص ذاتك عدة مرات . كي بهذا تمتلئ نفسك بالاقتناع الراسخ إنك قائم في نعمة الله ، مصدر كل المواهب الروحية وحده ، معطى الفضائل والانتصارات .



ني النظام الذي تتبعه لاكتساب الفضائل

النمو الطبيعي قليلا قليلا :

ان جنود المسيح الحقيقين ، المملوئين برغبة للوصول إلى ملء الكمال عليهم أن لا يضعوا حدوداً لجهادهم من أجل الحصول على نجاح كامل في كل الأمور ، ولكن رغم هذا ، عليهم أن يوازنوا ويواجهوا خطوات تقدمهم الناتجة عن حرارتهم الروحية بالتمييز السليم ، وخصوصاً في البداية .

مثل هذه الثورات الروحية التى تثور فجأة بعنف شدبد وتحملها بقوة لا تقاوم ، ثم بعد ذلك تخفت وتضعف بالتدريج حتى تخمد تماماً وتنطفئ تاركة إياهم خائرين وسط رحلتهم لا تدم طويلاً ، لأن الفضائل الجسدية (كالصوم ، والسهر ، والمطانيات) يمكن اكتسابها قليلاً قليلاً بالصمود التدريجي كما على درجات السلم ، كذلك للوصول إلى فضائل النفس الداخلية على الإنسان أيضاً أن يراعى نظاماً متدرجاً متتابعاً محدداً . وبهذه الطريقة يتكاثر القليل الذي لنا ويدوم معنا إلى الأبد ،

مثال ذلك : لإكتساب فضيلة الصبر ، يستحيل أن نبدأ على

الفور بتقابل الظلم الواقع علينا برحابة صدر ، أو قبول الإهانات وكل صور الاكتئابات الأخرى ونبحث عنها ونبتهج بها . لأن هذه درجات عالية من الصبر ، ولكن قبل أن تصل إليها عليك أن ترتقى أولاً في الدرجات الأدنى التي هي : الاتضاع «تحقير النفس إلى الدرجة التي تعتبر فيها نفسك مستحقاً لكل إهانة » وأن تتغلب على مشاعر الانتقام الضاغطة كارهاً أقل فكرة للانتقام ... الخ .

لا تتدرب على فضائل كثيرة في وقت واحد :

بجانب هذا ، أنصحك بأن لا تتدرب على كل الفضائل فى وقت واحد ، أو حتى على عدد منها ولكن كن راسخاً أولاً فى واحدة وبعد ذلك انتقل إلى الأخرى بهذه الطريقة تتأصل فيك عادات الفضيلة بسهولة وثبات ، لأن بمداومتك التدرب على فضيلة واحدة فقط سينشغل ذهنك بها دائماً ويلتحم عقلك بالتفكير فيها وحدها ، وهكذا تبلغها بسرعة وتتقنها ، كما أن إرادتك ستكون ميالة إليها باستعداد ورغبة ، وهذا يساعد كثيراً فى إتقان عادات الفضيلة وإكتساب مهارة عملية فى وسائلها وظروفها . وهذه النتائج لا تتوقعها فى حالة ممارسة فضائل كثيرة فى وقت واحد .

التدرب عليها فإتقان الواحدة سيسهل التدرب على الأخرى ويكون المتسابها بأقل صعوبة وبأكثر سرعة لأن الفضيلة تقوى الفضيلة الأخرى القريبة منها وتساعدها . فبمجرد قيامها في القلب يتهيأ هذا القلب لقبول مثيلاتها وتكون الفضيلة الأولى كتكملة للأخرى . ونحن نعرف بالخبرة العملية ، أنه إذا درب انسان نفسه في فضيلة واحدة بأخلاص وأتقنها جيداً ، فإنه ليس فقط يتعلم مقدماً كيف يدرب نفسه على فضيلة أخرى ، بل تزداد خبرته في الفضيلة الأولى أيضاً . أنها تقوى كل الفضائل الأخرى وتشددها لأن الفضائل لا تتفصل عن بعضها كالأشعة المنبعثة من ذات النور الإلهى .



التدريب اليوبى على الفضيلة

الإستعداد الداخلي :

على من يتوق إلى اكتساب الفضائل أن يكون كبير النفس قوياً في إرادته ، شجاعاً ، ذا عزم ثابت قوى ، لا يعرف التراخي أو الفتور ، وليعرف مقدماً أن كثيراً من العقبات والمجاهدات الصعبة والعديدة تنتظره . لكي يكون مستعداً لاحتمالها كلها والقيام أمامها بثبات ، وعلى أساس هذا التدبير ينبغي أن يكون لديه حياً قوياً لكل فضيلة بل ولكل الحياة الفاضلة ، وغيرة ملتهبة لنيلها ، وفي هذا تكون قوته التي تصركه في درب القضيلة الشاق. وينبغي أن يكون دائماً حاراً بالروح لئلا يصبيبه الوهن ويجهد لدرجة معها يتوقف عن الحركة ، لذلك لا تهمل أن تحتفظ بغيرتك ملتهبة نحو الفضيلة ، وليمتلئ قلبك بمشاعر حب الحياة الفاضلة المرضية أمام الله ، وكم تكون هذه الحياة سامية وجميلة في ذاتها وكم هي ضرورية ومقيدة لنا: لأنها بداية كمالنا ونهايته .

عمل کل صباح ومساء :

لذلك حاول في كل مسباح أن تفحص جيداً ذاتك وتعمل

حساب الظروف المحتمل أن تأتى أثناء النهار ، والتى ربما تتيع لك فرصة لتعمل خيراً ما . وارفق هذا برغبة ثابتة وتصميم أكيد بأن تستفيد من تلك الظروف بلا فشل . وفى المساء افحص نفسك عما إذا كانت أفكارك الصالحة ورغباتك الخيرة التى كانت فى الصباح قد تحققت ، وكيف تحققت ! وفى الصباح التالى جدد نفس النوايا والرغبات بحرارة ونشاط أكثر واتكن شهوتك هى تحقيقها تماماً .

كل الأمور تعمل معا للخير:

حاول أن توجه كل شئ نحو ممارسة الفضيلة المعينة ، التي قررت أن تقتنى بركاتها لنفسك . وخذ لك أمثلة من سير القديسين، والتأملات في حياة وآلام ربنا يسبوع وكل الأمور الأخرى المعتبرة أنها ضرورية ومناسبة كي تحصل منها على نجاح في الفضائل وفي الحياة الروحية ، ووجهها جميعًا نحو الفضيلة المنشغل قلبك فيها . وفي نفس الوقت حاول أن تستغل الأحداث العارضة اليومية مهما اختلفت ، ليس فقط لتمنعها من إفساد نظام تدريبك في الفضيلة المعينة التي تشغل كل اهتمامك ، بل اتكن هذه الأحداث سبباً لتقوية وتعميق الفضيلة فيك . أما عن الحد الأقصى لتأصل العادات الفاضلة فيك وهو حالة اتمامها

بنفس السهولة والاستعداد كأعمالك الأولى التى عاكستها . أو بالحرى بالسهولة التى تشبع الاحتياجات الطبيعية لوجودك .هذا يعنى أن تكون عادة الفضيلة كما لو كانت جزءاً من طبيعتنا . وسأذكرك بما قلته من قبل . إنه بمقدار كثرة الصعوبات التى تقابلها سواء كانت خارجية أم داخلية ، التى فى محاولاتنا لنكتسب فضيلة ما ، بمقدار السرعة والعمق التى تمتد بها جنورها فى نفوسنا ، هذا إن كنا سنشتاق أن نتغلب عليها بعزم ثابت وبدون اشفاق على الذات .

وصية الربد: فتشوا الكتب

إن تلاوة الأقوال المناسبة من الأسفار المقدسة ، أو مجرد ترديدها ذهنياً لها قوة عجيبة لتطبع في عقولنا صورة الفضيلة التي نبحث عنها ، وتنهض الاشتياق لها في القلب . وهذه أعظم معونة ننالها في اشتياقنا لبلوغ الفضيلة !

لذلك فتش فى الأسفار المقدسنة عن آيات مناسبة تختص بالفضيلة التى تبحث عنها واحفظها عن ظهر قلب ، حتى تجدها فى متناول يدك ، كررها ذهنيا وبكثرة بقدر ما تستطيع ، لا سيما حينما يبدأ الوجع المعاكس أن يتحرك فيك مثال ذلك : إن كنت تعمل لتبلغ فضيلة الصبر . عليك أن تختار وتحفظ عن ظهر قلب

- وتردد الآيات الآتية من الكتاب المقدس: -
- ٠٠٠ ابطئ الغضب كثير الفهم ١ ام ٢٤: ٢٩.
- ن الجاء البائسين لا يخيب الى الدهر ، مز ٩: ١٨ .
 - ٠٠٠ الويل للذين تركوا الصبر ، سي ٢ : ١٤.
- البطئ الغضب خير من الجبار ومالك روحه ممن يأ خذ مدينة ؛ ام ٢٦: ٣٢.
 - الله ١٩ : ١٩ بصبركم اقتنوا أنفسكم ، لو ٢١: ١٩ .
- النحاضي بالصير في الجهاد الموضوع أمامنا ه عب ١٢: ١
 - ١١: ١ها نحن نطوب الصابرين ، يع ١١: ١١
 - ١٢: ١ يع ١ : ١٢
 - ١٠١٠ الصبر فليكن له عمل تام ، يم ١ : ٤
 - ١٠ ولأنكم تحتاجون الي الصبر ، عب ١٠ : ٢٦

صلوا لكي لا تدخلوا في تجربة:

أضف إلى هذا صلواتك القصيرة الخاصة: الأتية والتى على مثالها - يا إلهى متى يتذرع قلبى بالصبر! متى أحتمل كل مذمة بقلب غير مضطرب حتى تبتهج في يا الله .

« علمنى ياربى كيف أرحب بالشدائد التى تجعلنى متشبها بك يا يسوع ربى ، يا من احتملت من أجلى ! أه يا يسوع ، أعطنى ولو لفترات أن أعيش بلا اضطراب بين ألوف الضيقات لجدك ،

طوبى لى إن كنت ألهب رغبة الاحتمال وسط نيران المحن مشتهيا احتمال شدائد أكبر بقدر أعظم .

واكى تحرز تقدماً فى الفضائل، ينبغى أن تكون مثل هذه الصلوات بروح ايمان وتقوى ، فإن مثل هذه الصلوات القصيرة تعتبر بحق كقول النبى «طرقاً إلى هياكل الله فى القلب مصر ٤٨: ٥ . التى تبتدئ من قلب مملوء بالايمان والرجاء، صاعدة الى السماء ، وتصل الى أذان الله . من ٣٨: ١٠ . خفقات لا تتغافل عنها مراحم الرب . ١ هذه هى الصرحات التى تسمع وتستجاب من الله المجزيل التحنن، . من ٥: ٢ . ولكن على الانسان أن يضيف الى تلك المملوات احساسين عميقين يكونان كجناحين لها (أى الصلاة).

الأول: أن الله يغرج عندما يرانا جادين لنصل إلى الفضيلة

الثانى: أننا ونحن مماوئين بكل رغبة لنبلغ كمال الفضيلة، لا نبغى شيئاً سوى إرضاء الله وحده . وهذا أيضاً يفرح قلب الله .

المثابرة ني المسير

في الجهاد من أجل الفضائل، من الضروري أن تعمل دائماً بحيث تمتد إلى ما هو قدام (في ٢ : ١٣) وذلك إن كنت تريد أن تصل إلى هدفك بسرعة وبنجاح . لأنه بمجرد توقفنا ولو لوقت قصير نسقط في الحال . فحيثما سرى الاهمال والتراخي في جهادنا الروحى ، سرعان ما ترفع الأوجاع رؤوسها وتظهر في حياتنا -- رغم أننا تغلبنا عليها وبحرناها - وتؤثر فينا عن طريق قابليتنا للمحسوسات والاشسفاق عسلي الناس وتجسلب لنا طبياشة وحركات وأهواء داخلية ، لا سيما حينما يلائمها الوسط الخارجي . هذه الحركات الداخلية هي التي تفسد دائماً عاداتنا الصالحة ، والذي يضرنا بصفة خاصة هو حرمانها لنا من عطية النعمة التي بدونها لا نبلغ إلى أي شئ صالح أو نحرز أي تقدم فی أی عمل روحی ،

اعلم تماماً ، أن التقدم في طريق الحياة الروحية يختلف كثيراً عن السير العادي على الأرض ، فتوقف المسافر أثناء سيره، لا يفقده شئ من الطريق الذي قطعه ، ولكن ان توقف مسافر في درب الفضيلة عن تقدمه الروحي ، يفقد كثيراً من

الفضائل التى اقتناها من قبل . وكما قلت سابقاً ، أنه فى حالة الرحلة العادية . كلما تقدم المسافر كلما أصبح متعوياً ولكن فى طريق الحياة الروحية كلما سافر شخص إلى مسافة بعيدة «ممتداً إلى ما هو قدام » فى طريق الفضيلة كلما نال قوة وشدة أكثر لتقدمه التالى .

سبب هذا ، أن الجهادات المبذولة في طريق الفضيلة تقلل المقاومة من الجانب الأدنى تدريجياً ، أي الجسد الذي يعوق طريق الفضيلة ويعاكسه بمعارضته للروح بينما يتقوى الجانب الأعلى حيث تسكن الفضيلة ، أي الروح ويتشدد أكثر فأكثر . لذلك كلما نجمنا في الفضيلة والخير كلما صنفرت الصعوبات المؤلة التي نقابلها عندما ندخل هذا الطريق ، زيادة على ذلك تسرى في قلوينا عنوية سرية معينة ، يرسلها الله وتتزايد من ساعة إلى ساعة . وهكذا كلما تقدمنا إلى الأمام بقوة وبإرادة أشد نرتقي بسهولة من فضيلة إلى فضيلة ، وأخيراً نصل إلى ذات القمة إلى الكمال الروحي حيث تبدأ النفس في ممارسة كل أنواع الخير باستعداد وميل وفررح طبيعي ، إذ قد تغلبت ودمرت الأوجاع وهجرت كل ما يتصل بالمخلوق لتحيا غي الله ، وهناك وسط جهادها في الأعمال الروحية تتذوق بلا توقف عذوبة السلام.



لا تهرب بن الضيقات

الضيق ينشئ صبرا:

إن كنت تريد أن تسير قدماً في طريق الفضيلة وبلا توقف عليك أن تحرص جيداً على الفرص المتاحة لك لإقتناء الفضيلة ولا تدعها تفلت من يدك . أما الذين يبذلون كل ما بوسعهم ليجتنبوا كل أنواع العقبات هي التي تقف في طريق الفضيلة فهم عديمو الخبرة ، لأن مثل هذه العقبات هي التي تساعدهم على النجاح في تقدمهم ،

مثلاً إن أردت أن تكتسب فضيلة الصبر ، لا ينبغي أن تتجنب الناس والأمور والظروف التي يختبر فيها صبرك بنوع خاص ، بل قابلهم بإرادة صالحة وصمم أن تحتمل متاعبهم واساحتهم لك في هدوء وبروح لا يتزعزع ، لأنك ان لم تفعل ذلك فسوف لا تتعلم الصبر على الاطلاق ، عليك أن تقبل بميل نحو أي عمل يضايقك ، سواء في ذاته ، أو لأنه مفروض عليك من إنسان تكرهه أو لأنه يتدخل مع الأعمال التي تحبها فعلاً ، وبمعنى آخر عليك أن لا تتجنبه ، بل على العكس تقوم به بلا دمدمة ، ويجب أن

تعمله حتى تنهيه كما لو كان أفضل من الأعمال التى ترحب بها ، ولا تدع قلبك يضطرب به أبداً ولا سيما بالفكر ولو فعلت هكذا فإنك ستكون فى سلام تام ،

لأنك إن لم تقابل مثل هذه الأمور ، فلن تتعلم احتمال الشدائد ولا تجد السلام الحقيقى الذى تبحث عنه لأن سبب هروبك من الضيقات هو غالباً اشفاقك على ذاتك ، ولا يوجد سلام فى قلب شفق على ذاته .

احتمل الأفكار بصبر:

انصحك أن تعمل نفس الشي فيما يخص الأفكار التى تجتاحك في بعض الأوقات وتجعل عقلك يضطرب بذكريات اساءات البشر وأمور الآخرين المعوجة .

لا تسمح لهذه الأفكار أن تسوقك بعيداً ، بل دعهم يتركونك من تلقاء أنفسهم ليس بمعارضتك لهم ولكن بالصبر الذي تحتمل به الأشخاص حين تدعهم يضايقونك وينغصون عليك بألم، ففي الوقت نفسه ستتعلم أن تحتمل كل الضيقات بصبر.

على وجه العموم ، أن الذي يشير عليك أن تهرب من مثل هذه التفكيرات العارضة ينصبحك في الواقع أن تكسر من حدة شوقك للفضيلة التى تتوق اليها .

نصيحة للمبتدئين :

حقاً انه فى حالة المبتدئين غير المختبرين فى المعارك، من الأفضل أن يهربوا من المضايقات العارضة ، ولا يكترثون بها . أفضل من أن يعرضوا أنفسهم لتأثيرها فيقعون فى قبضتها . ولكن حتى فى هذه الحالة لا ننصح تماماً أن يدير الانسان ظهره ويتراجع ، ولكن يكون الأفضل له أحياناً أن يقابل الهجوم (الغزو) بانتباه وتحفظ ، وفى أوقات أخرى لا يلتفت اليه مطلقاً ، بحسب بقدم الشخص فى الفضيلة وقامته وحبه فى مثل هذه الأمور . ولكن بالنسبة للشهوة الجنسية فقط لا تنصح أن تعمل هذا : هنا يجب أن يهرب الإنسان من كل الظروف التى يحتمل أن تلهب هذا يجب أن يهرب الإنسان من كل الظروف التى يحتمل أن تلهب هذا كيف يعطى حركة الشهوة الجنسية مستميلا الإنسان لاشباعها .



كيف تواجه الضيقات

لا تهرب أيها الحبيب بأى حال من الأحوال من أى فرصة تتاح
لك لاكتساب الفضيلة . ولكن على العكس ، بمجرد أن تحين هذه
الفرصة يجب عليك أن تقبلها بفرح ، معتبراً أنها أفضل الأمور
المستحقة أن تقبلها بالترحاب رغم ما يسببه لك من كآبة وعدم
ارتياح . إننى أتوقع بنعمة الله أنك تعمل بهذا إن وضعت في

اولا : الضيقة عطية من الله :

تأكد تماماً أن أفضل الوسائل بالنسبة لك ، التي بها تقتنى الفضيلة هي تلك الظروف التي أتاحها لك الله لتعينك على اكتساب هذه الفضيلة أو تلك . لأنك حينما اشتهيت أن تقتنى فضيلة معينة ، لا بد أنك صنليت إلى الله كي يمنحها لك ، وأيضاً لا بد أنك صليت من أجل الوسائل لاكتساب هذه الهبة . ولكن الله لا يعطى فضيلة الصبر مثلاً بون أن يعطى تجارب للصبر عليها ، ولا فضيلة الاتضاع بدون ظروف تحث الإنسان أن يتضع أمام الاهانات والتحقير . فقد أرسل الرب لك هذه الوسائل

المناسبة استجابة اصلاتك من أجل اقتناء الفضائل، فحينما تهرب منها وتتجنبها فإنك ترفض معونة الله التى طلبتها فى صلاتك وتسخر من عطايا الرب، لذلك ضع فى قلبك أن ترحب بسرور بكل فرص الفضيلة التى تصادفك وبقدر صعوبتها بقدر ما يجب أن يكون سرورك بها لأننا فى هذه المواقف ننال شجاعة عظيمة للسلوك فى الفضيلة ، ونستزود بطاقة أخسلاقية كبيسرة ، ونتقدم بخطوات واسعة فى طريق الحياة الروحية وهذا هو هدفنا الدائم .

لا تعمل الأمور الصغيرة:

إننى حينما أنصحك باستخدام الظروف الهامة الكبيرة والمواقف الصعبة لاكتساب فضيلة ما ، لا أعنى أن تهمل الظروف الأقل أهمية والمواقف الأقل صعوبة وتجعلها تفوتك متغاضياً عنها ، لا ، لا تتغاضى عن أى فرصة صغيرة كانت أم كبيرة كى ما تكون عمالا في الفضيلة باستمرار ،

مثال ذلك ، عليك أن تحتمل بصبر ليس فقط الاساءات الصاخبة أو الإهانات الفظيعة ، بل أن تتحمل اللكمات والضربات واللطمات ، وحتى نظرات الازدراء والتعبيرات المحقرة ، والكلمات القاسية التي تنالك ، لأن مثل هذه المواقف الأقل أهمية هي

الشائعة واستجابتنا الصحيحة لها يحفظ طاقتنا الأخلاقية في حالة استعداد دائم . ونتزود بقوة كافية لنسلك كما ينبغى في الظروف الكبيرة الهامة . أما إن أهملنا هذه الفرص ، تضعف قوتنا الأخلاقية وتصير أقل كفاءة لمواجهة الحالات الهامة .

ثانيا : الضيقات يسمح بما الله :

ضع في يقينك بأن الأشياء الحادثة لنا تجرى بحسب مشيئة الله ولفائدتنا ، كي ما نحصل من دراستها على ثمرة روحية معينة . رغم أننا لا يمكننا افتراض أن بعض الأمور مثل خطايانا وخطايا الناس تمت بمشيئة الله . نحن لا ننكر أنها تحدث بسماح من الله كرسائل تنبهنا وتجعلنا نتضع ، كي نتنقى بالآلام والاتعاب سواء الناتجة عن خطايانا أو التي يرسلها الله عن طريق أخرين فنتألم ونتعذب بواسطتها كي ننال بركة الفضيلة التي نتوق إلى الحصول عليها بلهفة إن كنا نحتملها كما ينبغي . نفس الشئ ينطبق على تدابير الله الأخرى المضفية عنا والتي هي بلا شك عادلة ومباركة :

الضيقة حمل للصليب :

تأكد تماماً أن الله ذاته يريدنا أن نحتمل الألم الآتى علينا سواء المتسبب عن طبيعة الآخرين الشريرة أو عن طريق أفعالنا الخاطئة . ولا تفكر أو تقول كما يقول آخرون : لا ، إن هذه الآلام لم تأت من الله ، انها ظلم وإثم ، والله لا يشاء الإثم بل يبعده مع كل فاعلية بهذا يبررون قلة صبرهم وانفعالات الغضب التي خضعوا لتأثيراتها ومشاعر الإنتقام التي يشعرون بها تجاه الظلم. ولكن الصقيقة الواضحة أنهم بهذا التصرف يقصون ترتيبات الله ، ويحاولون أن يطرحوا عنهم صليب منقذ الحياة الملقى عليهم من الله لخيرهم الشخصي بدلاً من حمله بقلب صالح كى ما يرضوا الله . وما هي حصيلتهم من هذا كله ؟ انهم لا يستطيعون أن يلقوا عنهم صليبهم بل على العكس يضيفون عليه حزناً وضيقاً وهياجاً بلاطائل ، وتصير حالتهم غير محتملة ، كما أنهم يسيئون إلى الله ولا يحصلون على أي سلام ، في حين أنهم لو تحملوا ما حدث بقلب صالح الصبحوا في سلام كامل واستمالوا حنان الله إليهم ، كما أنهم كانوا سيمتلئون بثمار الروح الكثيرة.

لذلك اجعل هذا الأمر قاعدة لنفسك :

عندما تقابل الظلم والإهانات والمهاجمات ، لا تهتم مهما كان خطأ مسيئيك ، ولكن ركز فكرك على شئ واحد فقط وهو أن الله قد سمح بحدوث هذا لمنفعتك وخيرك ، وانك إن تماديت في عدم الصبر والهياج والمنازعة ستحرم نفسك من هذا الخير .

لا تحاول أن تبحث عن السبب الحقيقى لماذا سمح الله بذلك عليك أن تعتقد أن الله رحيم وبار في كل حين . واقتنع بهذا وتيقن بإن الله يبدى لك عدلاً ورحمة ، رغم أنك لا ترى كيف يمكن أن يكون هذا ؟ وتذكر بركة الله للذين يسلكون بحسب الآية

طوبي للخين أمنوا ولم يرواير ٢٠: ٢٩

أما تعتقد أن كلمات الهك واحمل صليبك وضعه شخصياً؟! إن كنت تعتقد هذا ، فاحمل صليبك الذي وضعه الرب على عاتقك في حالة الشدة الحاضرة ولا تقل أنه صليب ثقيل جداً، فالرب يعرف جيداً مدى احتمالك . الله يرسل لبعض الناس تجارب وأحزان ناتجة عن ظروف لا دخل لآخرين فيها ، هذه تحتمل بسهولة ، ويرسل لآخرين تجارب وأحزان يسببها الناس ، وهي أصعب لا سيما إن حدثت عمداً وأكثر صعوبة عندما نكون قد عملنا خيراً مع هؤلاء الناس المسيئة إلينا . والسبب الأخير وهو الأصعب في الاحتمال . ان الرب أرسل لك هذا عالماً أنه سيفيدك ، فتأكد في فكرك : أن الله يرى انك قوى بدرجة كافية لاحتمال هذه الآلام ويتوقع منك أن تحتمل كل هذا بقلب صالح دون شكوى ، فلا تخيب أمل الله فيك .

ينبغى أن أضيف إلى هذا أن الله يفضل أن نحتمل الأتعاب الآتية الينا من طبيعة الناس الشريرة لا سيما من أولئك الذين صنعنا معهم بعض الخير عن الأتعاب الآتية الناتجة عرضياً من ظروف سيئة . لماذا ؟ لأن كبريا فا الذاتى يُذل ويُدحر عن طريق الأول أكثر من الثانى وأيضاً لأنه إن كانت الطاعة لإرداة الله هى الشئ الرئيسى في عملنا الروحى ، فلا يوجد طريق أفضل لبنيانها وتحقيقها بأعلى درجة كما في مثل تلك الحالات إن كنا نحتملها بقلب صالح ، مقدمين شكراً حاراً لله الذي أرسلها . حيث أنها تعتبر بركة عظيمة وفرصة متاحة لاثبات طاعتنا الكاملة للمشيئة الإلهية . وتصميمنا الأكيد على أن نشكل نواتنا في كل شئ بحسب هذه المشيئة .

وحينما ينمو هذا التدبير فينا (أي التسليم الكامل للمشيئة الإلهية) تكثر زيارات التجارب والشدائد ، ويتولد عن هذه التجارب إستعداداً ورغبة في تقوية هذه التدابير وتعمقها .

حينئذ يرسل لنا الله كأس التجارب الأقوى ، التي حين نتحملها برضى وبقلب صالح وسرور ، تنضع الثمرة الروحية المرجوة .

- فلنتوقع هذه الكأس يا أخوتى من يدى الله ، ناظرين فيها عظم حب الله بإيمان كامل وبلا فحص متأكدين أنها لتقدمنا الروحى . وبقدر الرضى وعدم التذمر بقدر ما تكون الثمرة حلوة وشهية!

النمو ني الفضيلة الواحدة

قلنا في أحد الفصول السابقة أن التدرب على فضيلة واحدة في فترة زمنية معينة أفضل وأنفع للنفس من التدرب على فضائل كثيرة في الفترة الواحدة ، علينا أن نستفيد من كل المواقف التي تقابلنا في حياتنا اليومية مهما اختلفت (هذه المواقف) للتدرب على نفس الفضيلة المعينة الواحدة . إصغ الآن ، وسأبين لك إمكانية حدوث هذا بلا صعوبة .

إن حدث مثلاً أنك في يوم ما ، أو خلال ساعة معينة أن بعضهم وجه إليك لوماً ظلماً على تصرف معين لا يستحق اللوم في حد ذاته ، أو رُفض لك إلتماس معين ، أو حدث أمر ما أو أثيرت الشكوك حولك عن أمر ردى ، بدون وجه حق أو إذا عانيت من مرض جسدى ، أو أجبرك أحد رؤسائك لعمل شئ على غير رغبتك ، أو قابلتك أمور أخرى محرنة وغير محتملة التي تصادفنا في حياتنا ، حينئذ ، بسبب الاختلاف الطبيعي لهذه الحوادث أو ما يشابهها ، فإنها تتطلب استجابات فاضلة مختلفة ، ولكن من الافضل توجيهها جميعاً نحو تدريبك في الفضيلة المعينة التي

- تمارسها في ذلك الوقت تبعاً للقاعدة التي تنفذها (فضبيلة واحدة في الوقت الواحد) .
- المنكورة ، هكذا إن كنت في وقت مصادفتك لهذه الصوادث المذكورة ، تدرب ذاتك أساساً على فضيلة الصبر ، فاهتم باحتمال مثل هذه الأمور بصبر وفرح .
- ** وإن كنت منشغلاً حساساً للتقدم في فضيلة الاتضاع فليكن اشتياقك أنك مستحق لكل نوع من الألم ومستوجب لكل الضيقات التي تقابلها ،
- " وإن كان عملك هو أن تكتسب فضيلة الطاعة اجبر نفسك أن تنحنى بعنقك تحت يدى الله بتسليم كامل لمشيئته مبتغياً رضاه ، سلم برغبة لمخلوقاته سواء كان لها عقل وحياة أو لم يكن ، هؤلاء الذين عن طريقهم أرسل لك هذه الضيقات والشدائد .
- " وإن كنت تتوق أن تنجح في فضيلة المسكنة حرك في نفسك الشعور بالرضي والفرح والشكر بأنك محروم من كل التعزيات الأرضية العالمية.
- المحبة فيك ، حاول أن تتدرب كي ترفع وتعمق فضيلة المحبة فيك ، حاول أن تثير في ذاتك مشاعر محبة القريب . حيث أنها هذه المشاعر

- فى هذا الوقت تكون وسيلة الخير الذى ربما تناله بواسطتها وحث نفسك على محبة الله حيث أنه الأن كما هو دائما العلة الأولى للحب ، وهو الذى يرسل لك مثل هذه الضيقات أو يسمح بها من أجل تقدمك الروحى .

قس على ذلك ، كيفية السلوك في الشدائد الكبيرة التي تستفرق وقتاً طويلاً كالمرض مثلاً وغيره ، للتدرب على ذات الفضيلة الواحدة .



علامات التقدم في الفضيلة

مستحيل أن نحدد نظرياً الوقت الذي يستغرقه الإنسان المتدرب على فضيلة معينة كي يستمر فيها . فكل شخص عليه أن يحدد هذا الأمر من نفسه . مراعياً حالته وظروفه ودرجة تحصيله في الحياة الروحية ، وعلى الأخص بحسب حكم رئيسه أو الآب الروحي الذي يوجهه وكقاعدة عامة ، كلما كان الشخص متلهفاً للحصول على النجاح ، ورغبته في ذلك دائمة الحياة ولم توقفه أي عقبة ولم تعص عليه وسيلة ، كلما كان في تقدم مطرد .

علامات التقدم:

"وعلامات التقدم، هي اتباع الشخص طريق الفضيلة بغيرة بعدما ابتدأ المسير فيه، وهو عاقد العزم أن لا يتركها أبدأ ممهما بلغت صعوبتها ، ومهما كانت التضحيات التي ربما تلزمه بها، بالرغم من أوقات برودة النفس وظلمتها حينما يحل الجدب الروحي ويفقد الإنسان كل التعزيات والأفراح المباركة ، وكل ما تسمح به عناية الله من أجل خيرنا .

ضعف مقاومة الجسد :

- أو العلامة الثانية التى تؤكد لنا النمو في الفضيلة ، هي ضعف الحروب التى يثيرها الجسد ضد الأفعال الصالحة ، ويقدر الخفاض درجة المانعة للأعمال الخيرة لأنه بقدر فقدان هذه الحرب لشدتها علينا بقدر وضوح تقدمنا في الفضيلة . كذلك حينما لا تحس بأي صراع أو هجمات من جانب الحسيات الدنيئة الطبيعية وبالأخص حينما تكون ظروف وجودها ماثلة أمام عينيك ، فثق أن فضيلتك قد وصلت إلى قوة كافية . ولكن العلامة الأولى ، أي ازدياد غيرتك لمارسة الفضيلة عن ذي قبل علامة أكثر دلالة من العلامة الثانية أي هدوء المحاربات الجسدية على انك تسير بخطى ثابتة في طريق الفضيلة .
- " وكما نصح مار اسحق: الشخص الذي يرغب بلوغ هدف معين، ويوجه كل أعماله وحياته نحو هذا الهدف عليه أن يسأل نوى الخبرة عن العلامات والذلائل التي تبين ما إذا كان سائراً في الطريق الصحيح أم انحرف عنه نحو فتح جانبي . وعليه أن يذكر هذه العلامات في ذهنه دائماً . وقد ذكر القديس العلامات والدلائل الآتية :

ضبط الفكر:

إن وجدت عقلك مستعداً أو مهيئاً دائماً ، بحرية وبلا تغصب

للأفكار الصالحة فهذه علامة تقدم ، كذلك ، ان كنت في صلاتك لا يطيش عقلك هذا وهناك ويتوقف لسانك فجأة في وسط فقرة معينة ويسود على نفسك صمت وسكون دون اختيار من إرادتك ، ولاحظت أن مع كل فكر أو ذكرى صالحة ، ومع كل تأمل روحي ، تمتلئ عيناك بالدموع ، وتجرى بحرية على خديك . أو إن كنت في بعض الأوقات ترى عقلك بدون بذل أو جهد منك ، غائصاً في أعماق قلبك ويمكث في تلك الحالة ربعا لمدة ساعة ، بينما يملك السلام على أفكارك – فكل هذه علامات تقدم حسن في طريق الحياة الروحية التي تمارسها .

عدم الثقة بالذالت :

ولكن من الفطأ ان نكون متأكدين جداً اننا قد أكملنا بناء الفضيلة المطلوبة أو أننا غلبنا بعض الأوجاع نهائياً ، حتى وان اختفت ضغطاتها وتأثيراتها لوقت طويل . هذه ربما تكون حيلة يخفيها مبغضى البشر ، ومكيدة يحكيها الشيطان - واحتيال من الخطية الساكنة فينا ! فتنخدع في أنفسنا وتتفذى الكبرياء المختفية فينا .

زيادة على ذلك ، اننا لو فكرنا في الكمال الذي يدعونا الله اليه ، فحتى لو كنا قد قطعنا شوطاً طويلاً في طريق الفضيلة سنحس بقصورنا ، وسنكون مستعدين اننا بالكاد بدأنا الدخول

في الحياة الواجب سلوكنا فيها . هذا هو سبب نظرة الآباء القديسين إلى أكمل حياة بين الناس انها ناقصة أي غير خالية من الأخطاء . يقول القديس يوحنا الدرجي :

حتى كمال الكاملين ليس كاملاً والقديس بولس يرى الكمال في دوام الامتداد والتقدم دون النظر إلى الوراء أو التفكير في اننا قد بلغنا ما ننشده ، لذلك وصف ذاته أنه لم يحمل إلى الكمال ولم يبلغ ما كان ينشده قائلاً: ليس أنى نلت أو صرت كاملاً ولكنى أسعى لمعلى أدرك . . . أيها الإخوة أنا لست أحسب نفسى انى قد أدركت ولكنى افعل شيئاً واحدا إذ أنا أنسى ما هنو وراء وأستند الى منا هو قندام . استعنى ننصو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا في المسيح يسوع (في ٢: ١٢ - ١٤) وإذ يريد أن يبين أن كمالنا في هذا وحده أضاف «فليفكر هذا جميع الكاملين منا (في ٣ : ١٥) أي أن : الكمال ليس في الظن بأننا قد بلغنا الكمال ، فحياة الفضيلة لا تتوقف عند حد بل تمتد إلى الأمام باستمرار.

الأوجاع المستترة:

زيادة على ذلك ، توجد في قلوبنا أوجاع كامنة دقيقة ، حتى اننا لا نعرف كونها أوجاعاً على الاطلاق . فكيف نتغطرس ونفكر

إننا قد تنقينا تماماً من الأوجاع ؟ إن كانت عيون داود النبوية الحادة لم تكشف تلك الأوجاع في ذاته فكيف ندعى نحن القدرة لذواتنا أننا نرى كل ما بأنفسنا منها ؟ لم يكن داود يكف عن الصلاة لله قائلاً : السهوات من يشعر بها . من الخطايا المستترة (يارب) ابرئني (مز ١٩ : ١٢) فكم نحتاج نحن أن نتوسل إلى الله ليطهرنا من أوجاعنا الدفينة ؟ لأننا لا نستطيع أن نعرف ونحس بقوة هذه الأوجاع وتأثيرها وتشعباتها وجنورها إلا باستنارة من الروح القدس . لذلك فنحن نعرف أوجاعنا عندما تكون فعالة فقط ، ولكن بمجرد أن تهدأ نتخيل أننا قد وصلنا إلى عالة انعدام الأوجاع .

كيف نعرف أن الأوجاع لم تمت بعد في قلوبنا ولكنما مامدة فقط ؟

يمكنك أن تعرف بأن الأرجاع لم تزل حية فيك بهذه العلامة : إن صادفك موقف معين يغذى أوجاعك المختبئة فيك ، لا سيما إن حدث هذا فجأة وبدأت الأوجاع تظهر وأحسست بوجودها ، أحياناً بحركات غاية في العنف ، حتى أنها توقع الاضطراب فلا تعجب ، فإن الأوجاع مختبئة فيك وصانت لها فرصة للظهور وهكذا خرجت من مخبأها ثائرة .

والقديس مار اسحق السرياني يشرح هذا بالتصوير الجميل التالى « تختفى الأعشاب والزهور عن وجه الأرض في فصل الشتاء ولكن تبقى جنورها سليمة مختبئة في أعماقها ولكن بمجرد أن تشعر بأمطار ودفء الربيع تبدأ حالاً في الانبات وتغطى وجه الأرض » . هكذا أيضاً بالنسبة للأرجاع . . . وكما أن الأرض العارية ينبت فيها الشوك والحسك طبيعياً ، هكذا الطبيعة البشرية التي فسدت بالسقوط وتعرضت لإثارات الخطية وهياجها ، تثمر أوجاع تتولد عنها الخطايا . لذلك لا يمكننا أن نثق في طبيعتنا ونعتمد عليها .

" الله الهنا وحده الذي يعرف قلوينا ، إنه ينير للبعض ويسمح لهم بمعرفة مدى تقدمهم في الفضيلة ، ولكنه لا يسمح لآخرين بهذا ، لأنه يعرف أن هذه المعرفة ستقود في الحالة الأولى إلى الاتضاع ، بينما في الحالة الثانية ستقود إلى السيح الباطل .

وهو كأب محب يبعد عن الآخرين (أي في الحالة الثانية) السقوط في الخطية التي يبغضها بنوع خاص . ويعطى للأولين فرصة ليزدانوا في فضيلة الاتضاع التي يسر بها بنوع خاص فحتى الشخص الذي لم يعط معرفة عن تقدمه يستطيع أن يكشف له الله بطريقة مناسبة (مدى تقدمه) إن كان لا يتوقف عن ممارسة الفضيلة ، وإن كانت مسرة الله أن يكشف له هذا لخيره .

حياة التسليم والخضوع

إن كنت تتحمل شدة معينة بشكر ، فاحترس لئلا يجربك العدو بخداع لتطلب التخلص منها عن طريق محبتك لذاتك وينجح في ذلك . وخسارتك أنذاك ستكون مزدوجة .

- * الخسارة الاولى: ستفقد فضيلة الصبر التي عندك لأنه بالرغم من حسن منطق رغبتك في التحرر من الشدة إلا أنه عندما لا تتحقق هذه الرغبة يضعف صبرك رويداً رويداً وأخيراً يصل إلى حالة شكوى وتذمر.
- *الخسارة الثانية : إنك تضيع أجرك الذي كنت ستناله لو تحملت الشدة بقلب راض لأنك منذ اللحظة التي أجبرت فيها على الصبر لا يحسب لك أجر لأن الله لا يكافيء ولا يسر إلا بمن يعطى أو يحتمل عن اختيار وحرية . كما أن مجرد رغبة التخلص من الشدائد لا يخلص الشخص منها فمن تلك اللحظة سيكون احتمالك عن جبر وإرغام فيكون احتمالك بلا جزاء . إن الله سيجازيك عن احتمالك الشدائد من الوقت الذي احتملتها فيه بقلب راض غير باحث عن النجاة .

اطرد فكر التخلص من الخيقة :

لذلك يا أخى اخمد رغبة التخلص من شدتك واطردها بمجرد شعورك بها وسلم نفسك كلية لإرادة الله الكلية الخير ، مظهراً استعدادك لتتحمل أحزاناً أكثر مائة ضعف إن أراد الله وأرسلها عليك . وحتى لو انتهت شدتك الحاضرة في ساعة أو أقل سيعتبرها الله جداً ويقدرها كأمر عظيم وسيكافئك عنها خير الجزاء .

طبق هذه القاعدة في كل أمور حياتك - لا تستسلم لأهوائك بل احكمها كما بلجام ، متوجهاً بها قسراً نحو الهدف الرئيسي الموحيد - وهو أن تبقى داخل نطاق إرادة الله وتتقدم بحسب مشيئته . حينئذ ستكون كل رغباتك صالحة وحق وستظل هادئاً في تجاريك متنوقاً عمق السلام في إرادة الله .

لو آمنت بكل إخلاص انه لا يمكن أن يحدث لك شئ إلا بإرداة الله وإن كانت رغبتك الوحيدة هي أن تنفذ مشيئة الله بكل طاقتك فمن الواضح تلقائياً أنه سوف لا يوجد أي شئ يحدث اك إلا وتتقبله برضي .

عندما أقول أنه لا شئ يحدث لك إلا بإرادة الله فأنا أعنى الشدائد والعور والحرمان تلك التي يرسلها الله إما لينبهنا ويعلمنا أو ليعاقبنا على خطايانا ، ولكنى لا أعنى خطاياك أنت أو خطايا البشر ، حيث أن الله لا يحب الخطية ، هذه التجارب نافعة

لنا وقد دعيت بحق صليب إنقاذ ، ذاك الذي يضعه الله دائماً على أحب محبوبيه وعلى أولئك الذين يتوقون إلى رضاه ، واحتمال ذاك الصليب أمر يسر الله جداً ويبهج صلاحه .

وعندما قلت: لا يجب أن نرغب في التخلص من الشدائد ينبغي أن يفهم هذا القول على ضوء مشاعر التسليم الكامل لإرادة الله . نحن لا نقدر إلا أن نرغب في التخلص من الأحزان ولا يمكن تفاديها . لأن الله ذاته قد وضع في طبيعتنا رغبة العيشة الكريمة well being ولذلك احتوت الصلاة التي علمها لنا لا تدخلنا في تجربة تلك التي نكررها مرات عديدة في اليوم . فإن كان الله بعد ما سمع بلا شك هذه الصلاة ، يرسل لنا حزنا ، فمن الواضح أنها إرداة خاصة يجب علينا طاعتها نحن خليقته الواعية للواجب المفروض عليها ، والتسليم لها بقلب راض واحتمالها كشي أساسي لخلاصك وخلاصي .

ففى تكرار الصلاة لا تدخلنا فى تجربة نعنى أيضاً ليس كما أريد النابل كما تريد أنت (مت ٢٦: ٢٦) مقتدين بمخلصنا الصالح ، أى ردد الصلاة الربانية ليس كأنك نافر من التجارب وتود لو تجنبتها بأى ثمن ، ولكن لأن الرب أمرنا أن نصلى كذلك ، وكن مستعداً فى أعماق نفسك أن تقابل كل ما سر الله أن يرسله لك بقلب راض ، وارفض الانقياد وراء رغبة حب الذات طامعاً فى حياة كريمة لا تنقطع ، فإن هذه الحياة مستحيلة على الأرض لأنها خاصة بالحياة الأبدية المستقبلة .

معاربة مشورات الشيطان الشريرة نيما ينص الأعمال الصالمة

عندما يرى الشرير المحتال تقدمنا الحقيقي في طريق الفضيلة وحماسنا الشديد ونظامنا البديع ، بالرغم من كل محاولاته يضلنا باغراءاته الواضعة الشربيدا أن يشكل نفسه إلى ملاك نور: أحياناً بأفكار تبدو جميلة ، وأحياناً بأيات من الكتاب المقدس ، وأحياناً بأمثلة من سير القديسين ، يحثنا أن نقوم بمحاولات نحو الكمال الروحي زائدة عن الحد أو في غير وقتها ، كي يلقينا في الهوة في اللحظة التي نظن أنفسنا فيها أننا فوق القمة. وهكذا يوسنوس للبعض أن يميتوا أجسادهم بقساوة عن طريق الصوم والجلد والنوم على الأرض المجردة وأشياء جسدية مثل هذه. حينئذ يسقطهم في الكبرياء ، موهماً إياهم أنهم قد بلغوا أموراً عظيمة سامية ، أو يضنيهم المرض للدرجة التي يصبحون فيها غير قادرين على انجاز أبسط الأعمال الصالحة ، أو ييأسهم بأحمالهم الشاقة فلا يقوون بعد على بذل أي جهد روحي حتى نحو خلاص نفوسهم ، وهكذا تبرد غيرتهم شيئاً فشيئاً ، فيلقون بذواتهم في خضم الشهوات الجسدية والملذات العالمية بشغف أكثر من ذي قبل.

كم من نفوس هلكت بهذا الفخ الذي ينصبه العدو، لأنها كانت مدفوعة بحماسة وغيرة حمقاء فهلكت من مغالاتها في إماتة نواتها وفي مهارتها النسكية التي هي اختراعها الخاص وصارت أضحوكة لقوات الشر!!

طبعاً ما كان يحدث هذا او أنها اتبعت مشورة صالحة ، أو تذكرت بأن هذه الإماتات الذاتية رغم أنها جديرة بالمدح ، ونافعة إن كان في الجسد قوة كافية وفي النفس درجة كافية من الاتضاع، إلا أنه يجب ضبطها بمعقولات صالحة وتستعمل كوسائل فقط للتقدم الروحي ، دون أن تكون هدفاً في حد ذاتها ، فأحياناً تقل هذه الإمانات ، وأحياناً تزيد وأحياناً تتغير ، وأحياناً تريد وأحياناً تتغير ، وأحياناً تتوقف كلية لفترة معينة .

فمن كانوا غير حازمين مع أنفسهم ، على عكس ما كان القديسون ، ولم يقدروا أن يرتفعوا إلى مستوى تلك الأعمال النسكية ، يمكنهم أن يتبعوا وسيلة أخرى في حياتهم ، أي يمكنهم أن يقيموا ميولاً صالحة في قلوبهم مثال ذلك :

المعادة المعادة المعادة المعادة . • كتسبون مثلاً عادة المعادة .

الله عنه المعالم المن المناه المناه المناه المناه المناه المناك المناه ا

القلب ونقاوته.

- المية ، والميمت ، والعزلة .
- 🕂 الوداعة والتواضيع مع كل الناس.
 - الخير للمسيئين.
- المحراسة أنفسهم ضد كل شر مهما كان ضبئيلاً.

كل هذه الأعمال الصالحة إن كانت نابعة من القلب ، تكون مقبولة ومصدر سرور لله أكثر من اتقان الإمانات المسدية المتزايدة.

زيادة على ذلك ، إننى أنصحك أن تستعمل الاعتدال عندما تمارس أنواع النسكيات الطبيعية إن كان لها ضرورة ، لا تندفع في العمل على مستويات عالية بل ابدأ من عند السفح ، لأنه من الأفضل أن تتسلق إلى أعلى بالتدريج أفضل من قيامك بأعمال عالية عن مستواك فتضطر أن تهبط نازلاً إلى خزيك .

فى نفس الوقت أنصبحك أن تتجنب التطرف فى الناحية الأخرى ، التى سقط منها الكثيرون بعدما كانوا رجالا في الروح، بعدما سيطر عليهم تدليل النفس والإشفاق على الذات ، فاهتموا بتحفظ زائد على صحتهم مغالين فى التدقيق من أجل سلامة الجسد ، وكانوا يخافون أمام أى مجادلة أو أى مجهود روحى على صحتهم . لا يوجد فى أفكارهم ولا فى أحاديثهم موضوع

أهم من الحفاظ على صحتهم البدنية ، هكذا يخترعون أطباقاً (أصنافاً) من الطعام يلذذ حاسة الذوق والشم وليس صحيا على الإطلاق وبهذا يضرون بل يتلفون صحتهم من شدة وسواسهم الصحى كما أنهم يحرمون أنفسهم من بركة الجزاء الأسمى ، لأنهم لم يعملوا ما هو ضرورى لبلوغه .

وبالرغم من أن مقصدهم هو العمل ارضى الرب إلا أنهم في الواقع يحاولون أن يجمعوا بين عدوين لا يصطلحان — الجسد والروح ، فهم لا يفشلون في التدقيق بينهما فحسب ، بل يسببون أضراراً داخلة بالإثنين على السواء . فهم بهذا يحرمون الجسد من الصحة والروح من الإنطلاق والصفاء . لذلك فالنظام المعتدل، والحياة التي يسبود عليها التعقل الذي يهتم باحتياجات النفس والتركيبات الجسدية الخاصة وحالته الجسدية المحية يفيد النفس والجسد معاً فيكون الانسان أقل تعرضاً للخطر ، وأوفر صحة لأن مستوى الناس جميعاً ليس واحد ، رغم أنه يسبود عليهم جميعاً قانون واحد هو أن يكون الجسد في خدمة الروح .

تذكر أيضاً ما قيل أن بلوغ الفضائل سواء المسدية أو النفسية ينبغي أن يكون تدريجياً بالارتفاع إلى أعلى قليلاً قليلاً .

وجع الدينونة وكيف تحاربه

الكبرياء أم الدينونة:

إن حب الذات ، والفكرة المتعالية عن أنفسنا ، يولدان شرأ أخر يسبب لنا ضرراً بليغاً ، أعنى الحكم القاسى على الأخرين ودينونتهم . فنتجاهل وجودهم ، ونحتقرهم ، وإن أتيحت لنا فرصة نذلهم . هذه العادة الشريرة ، أو بالأحرى هذه الرذيلة متولدة عن الكبرياء ، وتتغذى وتنمو بها ، وبالتالى تغذى الكبرياء وتنميها لأننا في كل مرة نسمح بدينونة الآخرين تتقدم الكبرياء خطوة إلى الأمام بواسطة الشعور المرافق للدينونة دائماً ، وهو الإحساس بأهمية الذات والثناء على النفس .

الحظم على الناس :

وحيث أننا ننظر نظرة متعالية لأنفسنا ، فمن الطبيعى أن تكون نظرتنا للآخرين من أعلى ، لذلك ندينهم ونحتقرهم ، لأننا نظن في أنفسنا أننا بعيدين جداً عن مثل هذه الأخطاء التي ننسبها للآخرين . وحينما ننظر بهذا الوضع الخاطئ إلى أنفسنا يراقبنا العدو ، ويفتح عيوننا ، معلماً إيانا أن تلاحظ بدقة كل ما

يقوله الأخرون وما يفعلوه . ومن هذه الملاحظات يرسم لنا فروضاً استنتاجية عن أفكارهم ومشاعرهم . ومن هذه الفروض تتكون فكرتنا عنهم وهي غالباً ما تكون خاطئة وغير صالحة . حيث أنه يبالغ في تصوير ضعفات الناس ويطمس فضائلهم ، ولهذا تكون الأحكام الصادرة عليهم غير عادلة ... وينطبع العقل على سوء الظن والتشكك في الأخرين بحيلة من العنو ، إذ يجعل هذا التيار دائم السريان فينا رغم أنه كانب دائماً .

اكتشف حيل العدو :

لذلك يا أخى ، حيث أن العسويراقيك باستمرار ، متحيناً الفرص التي يبذر فيك شروره ،

ضاعف جهادك وسهرك على نفسك لتلا تقع في الفضاخ المنصوبة لك .

فمجرد أن يظهر لك بعض الأخطاء في أقربائك ، أسرع في طرد هذه الفكرة .

لئلا تمتد بجنورها فيك وتنمى ، القها بعيداً حتى لا يبقى فيك أي أثر لها .

ابدلها بالتفكير في الصفات الحسنة التي تعرف أنها موجودة في قريبك ، أو في تلك المجموعة من التاس عموماً .

وإن كنت رغم هذا لم تزل تحس بضغط فكر الدينونة ، الحق بالصقيقة الآتية وهي أنه لا سلطان لك ولم يقمك أحد دياناً أو قاضياً لأحد . ليس فقط أمام الناس الذين بلا قوة ، بل أيضاً أمام الله القاضي القوى ديان الجميع .

هذه الأفكار المضادة لفكر الدينونة هي أقوى الوسائل لطرد الأفكار المفاجئة ، ولتصرير نفسك نهائياً من هذه الرذيلة.

خطيتي أمامي في ڪل حين :

الطريقة الثانية - الفعالة جداً - هي أن لا تدع أفكار ضعفك الشخصي وأوجاعك وأعمالك الشريرة تفارق عقلك وذاكرتك وكنتيجة لهذا ستدرك أنك لا شئ . لأنك بلا شك ستكتشف في نفسك عدداً ليس بقليل من الأوجاع والأعمال الخاطئة الشريرة . فإن كنت لا تسلم بهذا وتهز أكتافك قائلاً «ما يحدث فليحدث فسوف لا تجد شفاءً من تلك الأمراض التي تقتلك واكنك إن تصرفت بإخلاص وتدقيق ، فسوف لا تجد وقتا تهتم فيه بأمور الآخرين وتنتقدهم بقساوة لأنك إن فعلت هذا سيدى القول في أننك أيها الطبيب اشف نفسك (يو ٤:٢٢). «اخرج أولاً الخشبة من عينك ، (متى ٧ : ٥) فوق هذا ، الحرج أولاً الخشبة من عينك ، (متى ٧ : ٥) فوق هذا ،

الخاطئة ، فلا بد أن هناك جذراً صنغيراً من نفس هذا الضعف غائراً في قلبك أنت أيضاً . حيث أنه (أي قلبك) بطبيعته الرجعية، يعلمك أن تفترض افتراضات خاطئة عن الآخرين وتدينهم عليها الآن . الانسان الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشرور (متى ١٢: ٣٥) ولكن العين النقية الخالية من الأوجاع ، تنظر بلا أوجاع إلى أعمال الآخرين وبلا أي شر « عيناك أطهر من أن تنظرا الشر » (حب ١ : ١٣) لذلك فحينما يأتيك الفكر بدينونة قريبك في خطأ ما ، فوجه كل سخطك إلى نفسك كمرتكب لنفس الخطأ ومذنب فيه ، وقل في قلبك. الغير المستحق مثلى ، كيف يمكنه أن يرفع رأسه ليرى خطايا الآخرين ، كيف أفترى عليهم بينما أنا غارق في نفس الخطية وتعدياتي أكثر جداً منهم! وبعملك هذا ستوجه إلى نفسك ذات السلاح الذي حدثتك الأفكار الشريرة أن توجهه ضد الأخرين . وبدلاً من أن تجرح أخاك تكون قد ضمدت جرحك أنت .

ترفق باخوتك :

إن كانت خطية أخيك مكشوفة أمام كل أحد وغير مستورة ، حاول أن تعرف سببها ليس بما يقترحه وجع الدينونة ، ولكن بما

يمليه شعورك الأخوى نحوه ، وقل لنفسك : قد سمح الله أن يسقط في هذه الخطية ، أو يمكث لفترة قصيرة بهذا الوضع غير اللائق ، كي يكون في نظر نفسه غير مستحق ، ويجنى ثمار الاتضاع من محقرة الآخرين ، ويسر به الله أكثر فأكثر . هذه النظرة ستكون نافعة وبلا ضرر ، فمن الأفضل لى أنا أيضاً أن أحفظ نفسى على الأقل من إدانة الآخرين .

حتى وان كانت خطية الشخص كاملة الوضوح وليس هذا فقط بل مخزية ونابعة من قلب قاس غير تائب. لا تدنه ، بل ارفع عينك نحو أحكام الله العجيبة الغير مدركة ، لترى أن كثيرين من الناس كانوا من قبل مملوئين إثماً وبعد ذلك تابوا ووصلوا إلى درجة عالية من القداسة . كذلك آخرون كانوا في مستوى عالم من الكمال ، وسقطوا في الهوة السحيقة . فاحذر أنت لئلا تقاسى هذه البلوى عن طريق ادانتك للأخرين .

ألذلك قف منتبها دائما ، بخوف ورعدة ، خائفا على نفسك اكثر من الآخرين وتأكد أن كل كلفة صالحة تعظ بها قريبك ، وكل شعور طيب تبديه نجوه ، هو عمل من أعمال الروح القدس وثمرته فيك . في حين أن كل دينونة واحتقار لأخيك تأتى من طبيعتك الشريرة وهي مشورة شيطانية ، لذلك فحينما تجرب بأفكار ردية من نحو أخيك . لا يغمض لك جفن حتى تزيل هذه التجربة من قلبك وتكون في سلام كامل مع أخيك .

ني الصلاة

أوضحنا سابقاً ضرورة المثقة في الله ، وعدم المثقة في النفس ، واستعرار الجهاد كأسلحة فعالة في محارباتنا الروحية ، ولكن السلاح الرابع وهوالصلاة أهم من الكل . فعن طريق الصلاة تأخذ الأسلحة السابقة مل قوتها ، وبها نحصل على سائر البركات الأخرى .

الصلاة هي وسيلة الأخذ ، وهي اليد التي نستلم بها كل البركات الموهوبة لنا بغني من حب الله وصلاحه كما من مصدر لا ينفذ ،

بالصلاة نضع سيف المعركة في يد الله ليحارب أعدانا ويغلبهم طوال محارباتنا الروحية ، ولكي تظهر الصلاة ملء قوتها فيك ، اجعلها كتلة ملازمة طبيعية لروحك ، ويجب أن تحميها وتنهضها فيك باستمرار عن طريق معارستك لهذه التداريب :

أولا : حياة الإيمان والصلاة :

ينبغى أن يكون لك إيمان قوى حى بأن الله فى عظم مراجه وكثرة حبه ورأفاته يريد ... وهو دائماً على استعداد ... أن يعطبك

كل احتياجاتك لتخدمه بالحق ، ويغنق عليك كل بركة تحتاجها .
مثل هذا الإيمان سيكون بمثابة وعاء يملأه الله بكنوز بركاته في
مراحمه اللانهائية . فبقدر سعة إنائك بقدر غنى العطايا التي
ستجلبها صلواتك كل حين إلى أعماق نفسك . كيف يظن أحد أن
الله الممجد الذي لا يتغير قط ، والذي أمرنا أن نصلي له ووعد
بأن يعطينا البركات التي نطلبها ، سيرفض أن يرسل لنا روحه
ونحن نطلبه منه بصبر ولهفة . ألم يقل فكم بالحرى الآب الذي من
السماء يعطى الروح القدس للذين يسالونه (لو ١١ : ١٢) أو
لم يعط وعداً وكل ما تطلبونه في الصلاة مؤمنين تنالونه ؟

ثانيا : حياة التأمل والصلاة :

ينبغى أن يكون الك دائماً رغبة حية اتخدم الله وحده في كل ما تعمل ، وتخدمه بالطريقة التي ترضيه . ولكي تحتفظ في داخلك بحيوية هذا الميل ينبغى أن يكون الك اقتناع ذهني كامل ، بأن كل مخلوق عاقل عليه أن يعبد الرب ويقدم له الحمد والخدمة من أجل صعفاته العجيبة : صلاحه ، عظمته ، حكمته وكمالاته العديدة الأخرى التي لا تحصى ، كذلك تفكر دائماً في افتقاده الإلهي الك وتجسده بطريقة لا ينطق بها لأجل خدمة الخلاص الك. اقد خلصك وحررك من اللعنة العظمى ، من جراح وسم الخطية

وشفاك ليس بضمر وزيت أو بأى أنواع من العقاقير بل بالدم الثمين النازف من جنبه الأقدس وجسده القدوس المثخن بعذابات الجلد والأشواك والمسامير . إن تفكرت فى هذا كله ، فكيف بعد هذا لا تكرس كل لحظة من حياتك لخدمة جلاله قولاً وفكراً وعملاً! ؟ فوق هذا. ، يجب أن لاتنسى الفائدة التى نحصل عليها نحن أنفسنا من تلك الخدمة . لأنها تجعلنا أسياداً على أنفسنا ، هازمين الشر ، وأبناء الله .

ثالثاً : حياة التسليم والصلأة :

ينبغى أن تقرب الصلاة ولديك ميل طبيعى أنك لا تبغى إلا مشيئة الله لا مشيئتك الخاصة . أى أنك تصلى لأن الله يريد هذا، وإن سألت شيئاً فى صلاتك ارغب فى تتفيذ إرادة الله فيك ، إما أن يستجيب لما تسأل أو يعطيك شيئاً مغايراً لأجل فائدتك ، أو لا يعطيك ما تسأل ولا شيئاً بديلاً له ، بمعنى ، ليكن فى ذهنك وقلبك أن توحد إرادتك مع إرادة الله تماماً ، مطيعاً لها فى كل شيئ وبشتى الطرق حاول أن تقرب إرادتك نحو إرادة الله .

ولماذا هذا ؟ - لأن إرادتك مختلطة دائماً بحب الذات ، فهى غالباً ما تخطئ لأنها لا تعلم الصالح ، أما إرادة الله فهى دائمة الصلح ، حكيمة ، وعادلة ونلفعة ، ولا يمكن أن تخطئ أبداً لأن

شريعة الله ثابتة لا تتغير بكل ما كان وما هو كائن وما سيكون ، لذلك يليق بكل مخلوق عاقل أن يطيع أحكامها برغبة ويجعل لها السيادة عليه في كل الأمور .

لذلك ليكن هدفك الأقصى هو ارضاء الله . وأما إن كنت تشك فيما إذا كان أمر معين مرضياً عند الله أم لا ، فاطلب من الله نفسه قائلاً بثنك تريد أن تعرف مشيئته في هذا ، وتفكر في ذاتك بأنك سوف لا تنفذ هذا الأمر إلا إن كان الله يريده أيضاً .

بالنسبة للأمور التى تتأكد أنها مقبولة عند الله ، كالفضائل، عليك أن تبحث عنها وتجد فى طلبها لكى ترضى الله فقط وتخدمه بأفضل الطرق ، وليس لأى غرض آخر ، حتى ولو كان روحياً .

رابعا : حياة الجماد والصراة :

ينبغى أن تأتى إلى الصلاة ، وفي جعبتك أعمالاً قعت بها ، متصلة بالموضوع الذي تصلى لأجله ، وبعد الصلاة ابذل أقصى جهدك لتكون مستحقاً أن تنال النعمة أو الفضيلة التي تسأل من أجلها ، لذلك ينبغى أن ترفق عمل الصلاة بجهاد وتغصب وبذل أقصى جهدك نحو ما تسأل ، فإن هذا هو نظام الحياة الروحية لأن التماس بعض الأمور من الله ، وبذل أقصى ما تستطيع من مجهوداتك الخاصة عملان يتبع أحدهما الآخر بالتبادل . أما إن كان أحد يصلى من أجل فضيلة معينة وهو في الوقت نفسه متهاون ومتراخى في إقتنائها ، ولا يريد أن يتبع أي وسيلة لبلوغ هذه الفضيلة ولا يقوم بمحاولات من جانبه ليحصل عليها ، فحقاً هذا إنسان يجرب الله وليس مصلياً . لأن البار يعقوب يقول هكذا وطلبة البار تقتدر كثيراً في فعلها » (يع ٥ : ١٦) .

إن ما يجعل الصلاة فعالة وذات تأثير هو كما يقول القديس مكسيموس « إنك بجانب تشفعك بأحد القديسين ليصلي عنك من أجل أمر معين ، عليك أن تصلى أنت ذاتك عن نفسك ، وأن تعمل كل ما هو ضرورى بكل غيرة لاستجابة صلاتك .

خامسا : عليك أن تربط في صلاتك الأربعة عناصر التي يكتب عنما القديس باسيليوس وهي :

- الله . تمجيد الله .
- الشكر له على مراحمه التي أظهرها لك .
 - اعترافك له بخطاياك وتعديك على وصاياه .
- الله أن يعطينا ما نحتاجه ، لا سيما لأجل خلاصنا . فعلى هذا يمكنك أن تصلى مثلاً كما يلى :

« أيها الرب الهي أسبح وأرتل لمجدك غير المفحوص ، وعظمتك غير المتناهية - إننى أشكرك، لأنك من أجل المسلاح وحده أعطيتني أن أوجد وأشركتني في بركة خلاصك الذي تم بظهورك المحيى في سر التجسد ، حتى أنك خلصتنى ، بون معرفتي ، من كل المخاطر التي هددتني وأنقذتني من أيدي أعدائي غير المرئيين. أعترف لك أننى مراراً كثيرة أسكت ضميرى ، وتعديت وصاياك المقنسة بلاحياء ، وهكذا أظهرت نفسى ناكراً لأفضالك العديدة المختلفة ، يا أبى الرحيم ، لا تجعل جحودى يكثر عن مراحمك ، بل تغاضى عن خطاياى ومعاصى . انظر بشفقة إلى دموع ندامتي ، ويحسب كثرة رأفاتك ساعدني الآن أيضاً - امنحني ما أحتاجه من أجل خلاميي ، ودبر حياتي في رغباك كي أمجد اسمك القدوس أنا أيضاً غير المستحق » .

"وفى نهاية هذه الصلاة يمكنك أن تذكى احتياجاتك واحدة واحدة ، الروحية والنفسية والجسبية وإن كنت تدرب نفسك فى فضيلة معينة ، انكرها أيضاً واسأل معونة من الله لتتقدم فيها نحو الكمال .

" وإن كنت متضايقاً من ضغطات بعض الأوجاع ، اطلب معونة في المقاومة والصراع ،

•إ• وإن كنت تقاسى ظلماً أو أذى ، أو خسارة أو شدة فلا تنسى أن تقدم شكراً عنها إلى الله ، حيث أنه أرسلها بحسب مشيئته كلية الصلاح ، وإعلم أنها حلت بك لأجل فائدتك أنت شخصياً .

سادسا : الشفاعة في الصلاة :

كى تكون صلاتك فعالة أمام الله ، وتستدر حنانه ، زينها واعطها أجنحة الإيمان الراسخ والاعتقاد الثابت ليس فقط فى رأفات الله غير المحدودة ، ووعوده التى لا تتغير بأنه يسمعنا عندما ندعوه قبل أن تنتهى صلاتنا (أش ٥٨ : ٩) بل أكثر من كل شئ فى قوة الاعتقاد بربنا يسوع المسيح الذى تجسد من أجلنا وقاسى موت الصليب وقام وصعد إلى السماء وجلس عن يمين الله الآب حيث يشفع دائماً فينا . د (الله) الذى لم يشفق على ابنه لأجلنا أجمعين كيف لا يهبنا أيضاً عمله كل شئ ، (رو ٨ : ٢٢) كى ما تستجاب صلاتك .

اطلب أيضاً شفاعة والدة الإله العدراء مريم التي تصلي المجلنا نهاراً وليلاً وشفاعة سائر القديسين ورؤساء الملائكة ، والرسل والرعاة والمعلمين والشهداء وأبائنا القديسين وأمهاتنا القديسات . وشفاعة ملاكك الحارس والقديس الذي

تحمل اسمه والقديس المكرسة على اسمه البيعة التي تعمدت فيها أو المعتاد أن تصلى فيها . . . فعندما تقرن صلاتك بهذه الاستشفاعات يكون ذلك علامة على اتضاعك الذي يسر به الله جداً وأكثر من أي شئ لأنه ينظر بعين الرافة والحب لأي شخص بالأكثر إلى الوديع والمتضع و القلب المنكسس والمتواضع يا الله لا تحتقره و (مز ٥١ : ١٧) .

سابما : حياة المثابرة والصلاة :

ينبغى أن تتلو صدلاتك دائماً بالتهاب وبلا ملل ، كما يقول الرسول: واظبوا على الصدلاة ساهرين فيها (كو ٤ :٢) لأن الصبر عن اتضاع ، واللجاجة بلا ملل في الصلاة تجعل الله يغلب من تحننه ، كالمثل الذي قاله الرب عن لجاجة الأرملة التي استمالت قاض ظالم شرير أن يعطيها ما تطلب . لقد أعطى الرب مثل هذا المثل لغرض معين – ليعلمنا أن لا نمل في الصلاة بل نصبر كما نقرأ في الأنجيل وقال لهم أيضاً مثلاً في أنه ينبغي أن يصلى كل حين ولا يمل (لو ١٨ : ١) فإن كان الحاح أرملة قد أجبر قاضي ظالم أن يعطيها ملتمسها ، فهل يمل الله من سماع صلواتنا ، إن كنا نثابر على التضرع وهو جوهر الرأفة والحنان؟!

لذلك عندما تسال الله أن يمنحك شيئاً ما ، وأبطأ فى الاستجابة ، استمر فى الصلاة ، مؤمناً إيماناً راسخاً فى أعماق قلبك فى معونة حبه ، لأن الصلاة باجتهاد ، لا يمكن أن سسى من الله ، وهو على استعداد دائم أن يسكب بركاته الغنية التى تفوق ما يتوقعه المصلى بكثير ، إن لم يكن فيه عائق .

أما إن رأى الله أنه من الأفضل أن لا تستجاب صلاتك بالصورة التى تطلبها ، في هذه الحالة يرسل لك أموراً صالحة بدلاً عما تسأل تكون أكثر فأئدة بالنسبة لك سواء شعرت بها أو لم تشعر .

وعلى ضوء هذا يتضح أن الصلاة لا بد أن تستجاب ، كل ما يحدث هو أننا حينما نسأل في جهالتنا عن أمور غير مفيدة لنا ، لا يرسلها لنا الله ، بل يرسل أموراً أخرى مفيدة دون أن نشعر . لذلك داوم في الصلاة بصبر عالما أنها لا يمكن أن تضيع سدى ، ولا يمكن أن تكون بلا ثمر على الأطلاق إن كنت لم تأخذ ما طلبت . تأكد أنك ستأخذ أو أخذت خيراً آخر بدلا عنه وإن كنت لا تراه – هذا الخير – ولم تحس به ، لا تصاول أن تستقصى لماذا حدث هذا ؟ بل عد إلى الفكر بأنك غير مستحق

واملاً نفسك بأفكار ومشاعر الإتضاع . فإن رسخت هذه الأفكار في نفسك نتيجة للصلاة ، فحتى لو لم تأخذ شيئاً على الأطلاق سواء شعرت به أو لم تشعر ، فيكفي أن هذه المشاعر نفسها أن تكون ثمرة لصلاتك لأنها نافعة لك ومقبولة كثيراً أمام الله .

اسمع ما يقوله القديس يوحنا الذهبى فمه: الصلاة بركة عظيمة إن كانت تمارس بحالة داخلية صحيحة . وإن علّمنا أنفسنا أن نشكر الله دائماً ، سواء أخذنا ما نسأل عنه أو لم نتخذه فهذا أيضاً يكون سبب بركة لنا . لأنه حينما يعطى فهذا لخيرك ، وحينما لا يعطى فهذا لخيرك أيضاً . لأنك حينما تأخذ سؤالك فمن الواضح تماماً أنك قد نلته ولكن حينما لا تأخذ ، فإنك نلت أيضاً ، لأنك بهذا لم تأخذ ما كان مضراً لك بكل تأكيد . وعدم إعطائك ما يضرك هو عطية في حد ذاتها . لذلك ، سواء أخذت ما تطلب أم لم تأخذ ، قدم شكراً لله دائماً ، معتقداً أن الله لا يعطينا إلا ما هو صالح لنا .

لذلك صلى إلى الله دائماً شاكراً إياه عن كل شئ معتقداً ومؤمناً أنه الأفضل لك ، وأن الله يريد خيرك ، وهو الذي يدبر كل أمورك بحكمته الإلهية وهو المحب المنعم عليك سواء أعطاك ما

تسال أولم يعط التبت في هذا الإيمان ، وكن دائماً طائعاً العناية الإلهية متضعاً أمام تدابيرها ، مقابلاً بشكر وفرح كل ما يحدث لك سواء كانت أموراً سارة أم غير سارة .



الملاة الداخلية

الصلاة العقلية أو الداخلية ، تكون عندما يجمع الإنسان عقله في القلب ، ويرسل صلوات إلى الله من هناك ، وليس بصوت عالم بل بتعبيرات صامته ، مسبحاً الله وشاكراً لجلاله ، معترفاً ، ونادماً على خطاياه ، وسائلاً الله أن يعطية احتياجات من البركات الروحية والجسدية . وعلى الإنسان أن لا يصلى بالكلمات فقط بل بالذهن أيضاً ، كذلك ليس بالذهن فقط بل من القلب أيضاً لكى يتبصر الذهن ويفهم جيداً ما يقال من كلمات ، ويدرك القلب بما يفكر فيه الذهن . عندما تقترن هذه العوامل معاً ، تكون الصلاة صلاة حقيقية ، واكن إن نقص منها شئ ، فالصلاة إما أن تكون ناقصة، أو أنها لا تدعى صلاة على الاطلاق .

اشتراك النسان والمقل والقلب:

لا بد بكل تأكيد أنك سمعت هذه التعابير: صلاة الكلام، مبلاة العقل، صلاة القلب، وريما سمعت شروحاً عن كل واحدة منها على انفراد. فما السبب في هذا الفصل بين أجزاء الصلاة المكونة لها؟ السبب هو أنه، بسبب تكاسلنا يحدث أحياناً أن اللسان يردد كلمات الصلاة المقدسة، بينما يجعل العقل بعيداً

فى أمر آخر ، أو أن يفهم العقل كلمات الصلاة ، ولكن القلب لا يستجيب لها بالمشاعر . فى الحالة الأولى تكون الصلاة مجرد كلمات وليست الصلاة على الاطلاق فى الحالة الثانية تكون كلمات قد ارتبطت بالمعانى العقلية وهذه صلاة ناقصة غير كاملة . أما الصلاة الحقيقية فهى التى يشترك فيها اللسان والعقل والقلب معاً .

الصلاة القلبية والوجود في حضرة الله :

" توجد أيضاً صلاة من القلب فقط ، وهذه بنعمة من الله وهي صلاة روحانية حين يتحرك الروح القدس في القلب ويشعر به دون أن يكون له دور في هذا لأن الروح يعمل من تلقاء نفسه هذه الصلاة تكون للكاملين ، أما الصلاة المكنة للكل والمطلوبة من الكل هي الصلاة التي يرتبط فيها الذهن والمشاعر مع كلمات الصلاة .

" يوجد أيضاً نوع من الصلاة يسمى الوجود في حضرة الله ، عندما يتركز الإنسان في قلبه تماماً ، ويتأمل الله داخلياً كأنه موجود أمامه وفي داخله، وتسرى فيه مشاعر مناسبة - إما مشاعر مخافة الله ، أو دهشة وخضوع أمام عظمته ، أو ايمان ورجاء في محبته، أو حب وتسليم لشيئته ، أو ندامة

واستعداد لأى تضحية من أجله . مثل هذه الحالة تأتى عندما يكون الإنسان مغموراً في أعماق لجج الصلاة بالقلب والعقل واللسان . إن كان شخص يصلى بالطريقة الصحيحة وافترة طويلة ، تتكرر هذه الحالات عنده كثيراً ، وأخيراً تنوم هذه الحالة باستمرار عنده ويكون حينئذ سائراً أمام الله في صلاة دائمة . لقد كانت هذه حالة داود الذي قال عن نفسه ، جعلت الرب أمامي في كل حين لانه عن يميني فلا أتنعزع ، (مز ١٦ : ٨) .

لذلك يا أخى إن أردت أن تكون صلاتك محملة بأثمار كثيرة ، لا تكتفى بالصلاة الصوتية وحدها ، بل صل أيضاً بعقلك ويقلبك — مستخدماً عقلك ليفهم ، ويتنبه إلى كل الكلمات التي تقال ، وقلبك ليحس بها ، وأهم شئ أن تصلى بقلبك ، فالصلوات النابعة (المتفجرة) من القلب تكون كومضات البرق التي لا تستغرق سوى دقيقة واحدة لتعبر إلى السموات ، وتظهر أمام عرش الله الكلى الرحمة فيسمع لها الله ويميل إلى استجابتها أكثر من الكل ، هذه كانت الصلاة التي صلى بها موسى عندما كان واقفاً أمام البحر الأحمر ويسرعة سمع صوت الله يقول له و مالك أمام البحر الأحمر ويسرعة سمع صوت الله يقول له و مالك من الخطر الذي كان يتهددهم .

كيف تتدرب على الصلاة الداهلية

إننى أفترض أنك بعد ما قرأت ما سبق ، ستسال : كيف تمارس هذه الصلاة ؟ والإجابة هي : درب نفسك دائماً أن تصلى بالطريقة المبينة بالضبط ، أعنى ليس بمجرد الكلمات ولكن بالعقل والقلب ، وستتعلم ممارستها . كيف تعلمت القراءة ؟ لقد بدأت بالعمل في القراءة وبعد ذلك تعلمت ... كيف تعلمت الكثابة ؟ لقد بدأت أن تكتب وهكذا تعلمت . وبنفس الطريقة ستعرف كيف تصلى بالقلب والذهن مع الكلمات إن بدأت في هذا واتبعته بدقة .

أنت تعرف طبعاً كلمات الصلاة - لقد تعلمتها منذ حداثتك وتجدها مكتوبة في كتاب الصلوات ، وكتاب الخدمات بالكنيسة ، إنها الصلوات النابعة من قلوب قديسين وقديسات تحركوا بالروح القدس وعبروا أمام الله عن اشتياقات قلوبهم بهذه الكلمات التي تحوى روح الصلاة . لذلك فإنك إن قرأتها كما ينبغي ، ستمتلئ أنت أيضاً من هذه الروح مثلما تتحد روح كاتب مع قارئه إن كان يطالع كتاباته بانتباه . كلواحد قد اختبر هذا ، إنني متأكد أنك اختبرت نفس هذا الاختبار .

إن كلمات الصلاة مجموعة ومرتبة في كتب الصلاة . اذلك فلست في حاجة أن تجمعها أو ترتبها . عليك فقط أن تقتني الك كتاب صلاة (أجبية) وفي الأوقات المحددة للحملاة اقرأ المسلوات المدونة فيه منتبها لكل كلمة ، متفكراً في الأفكار التي تعبر عنها ، ومحاولاً أن تجدد في قلبك الأحاسيس التي تثيرها المسلاة في من يقرأها .

ستقول إن كل الناس حقاً يفعلون هكذا ، فإن كان الأمر كذاك، لماذا لايصل كل انسان إلى الصلاة الحقيقة ؟ السبب هو أنهم بالرغم من اتمام كل هذا – أى فتح كتاب الصلاة ، والوقوف أمام الأيقونة ، والقراءة لا يجمعون عقلهم وقلوبهم في كلمات الصلاة . فعقولهم في غفلة منهم تشرد ، والقلب يتبع أهواء الخاصة بدلاً من الصلاة . أما أنت متى صليت ، فاحصر عقلك في كلمات الصلاة ، واجعل قلبك يمتص ما يقال وستتنوق ثمرة الصلاة حالاً .

هكذا ، ما دامت الله كلمات الصلاة ، وتعرف معانيها وتفهمها وتشعر بها ، فالباقى متوقف عليك : الصلاة والنجاح فيها أمر في يدك أنت . اشتاق بلهفة وغيرة وستنجح . وسأضف أيضاً بعض الإرشادات لتسهيل سبيل النجاح .

أصلى بالروم وأهلى بالذهن :

حاول أن تمعن النظر وتشعر بالصلوات التي نقرأها . ليس عند ساعة الصلاة فقط بل وفي الأوقات الأخرى أيضاً . فإنك إن فعلت هذا سيسهل عليك استرجاع كل ما تجريه هذه الصلاة حينما تصلى . ويمجرد البدء ببعض الصلوات سيتوارد إلى ذهنك فوراً كل الأفكار والمشاعر التي تحويها . وسوف تخرج الكمات كما لو كانت منك أنت ، ومتولدة من قلبك أنت ونابعة منه وليست داخلة إليه .

خبأنت كلامك في قلبي :

بعد أن تتنوق الصلاة بفكرك ومشاعرك ، اجتهد أن تحفظها عن ظهر قلب ، لأنك بهذا تحمل الصلوات فيك دون حاجة إلى كتاب لأن المعلوات عندما كانت في كتاب كانت خارجة عنك ، ولكن عندما تحفظها عن ظهر قلب تصدير في داخلك ، وكائنة معك مهما كانت المطروف والأحوال ، زيادة على ذلك ، حينما تردد الصلوات من الذاكرة ، فأنت تعمق الأفكار والمشاعر فيك بطريقة أفضل من مجرد قراحها وامعانك التغار فيها ، وشعورك بمعانيها ، حينما تتعلم هذه العملوات ، ليس بحفظ كلماتها فقط بمعانيها ، حينما تتعلم هذه العملوات ، ليس بحفظ كلماتها فقط عن ظهر قلب، بل وبالاحتفاظ بالأفكار والمشاعر التي تحولها فيك، سيشيد فيك بناء الصلاة . وهذه أقضل طريقة لتكوين عادة الصلاة الحقيقة .

تعيأة النفس للحخول أمام الله :

عندما يحين الوقت لتلاوة الصلوات ، لا تبدأ فيها مباشرة بمجرد أن تتتزع نفسك من أعمالك اليومية العادية ، ولكن اعدد نفسك أولاً. « قف صامتاً برهة حتى تبدأ مشاعرك » كما يقول كتاب الصلوات ، اذكر ماذا تريد أن تعمل ، من أنت ، ومن هو الذي سيصلى ، ومن هو الذي سنتلو صلواتك قدامه ، وما هو الذي ينبغي أن تقوله بالضبط ؟ وكيف ؟ هذا الاعداد ضروري ولا بد منه - في الصباح ، لأن النفس تكون مثقلة من النوم الكثيف ، واهتمامات اليوم الجديد التي تقفز إلى ذهنك بمجرد استيقاظك. وفي المساء ، تكون النفس تقيلة أيضاً بالانطباعات المختلفة التي مرت علينا أثناء النهار وبالأخص الأمور ذات التأثير الشديد سواء السيارة أوغير السيارة - حياول أن تكنس هذه الأشياء من ضميرك لكي ما يشغل عمل الصبلاة كل انتباهك ولكي تستطيع أن تكرس الوقت وتفرزه لعمل الصلاة بنوع خاص . وإن كانت هناك أمور لا زالت تثيرك ، ولم تنجح في التخلص منها ، حول هذه الأمور إلى موضوع للصلاة ، للشكر أو لطلب المعونة الإلهية أو للتحرر من الخطية أو لتسليم الذات وكل ما تملك لإرادة الله .

فلتحن وسيلتي قدامك :

قبل البدء في الصلاة ، اعلم أنك واقف في حضرة الله واملأ نفسك بمشاعر الخشوع والوقار وأحيى في قلبك الإيمان بأن الله يراك ويسمعك وهو لا يصرف وجهه عن طالبيه بل ينظر إليهم بحنو بالغ وإليك أنت أيضاً ساعة صلاتك واتقترن صلاتك بالرجاء أن الله على استعداد أن يمنح ، وهو دائماً يمنحك ما تطلب إن كان ذلك لفائدة روحك ولبنيان حياتك .

طبرت نفسی لناموست :

وإذا بلغت نفسك هذه الحالة ، قل صلواتك بعمق وانتباه ، باذلاً أقصى جهد لتجعلها خارجة من القلب كما لو كانت كلمات الصلاة منك أنت ، وبالرغم من حفظك إياها عن ظهر قلب ، لا تدع انتباهك يتشتت أو أفكارك تهرب ، وبمجرد شعورك بهذا ، اسرع بإرجاع أفكارك إلى داخل قلبك وكرر صلواتك من النقطة التي شرد فكرك من عندها ، تذكر أن الانتباه لا يشرد عندما يكون القلب معتلئاً بمشاعر الصلاة لذلك ليكن اهتمامك الأول بهذه المشاعر ، لا تتسرع في تلاوة صلواتك بل استمر إلى بهذه المشاعر ، لا تتسرع في تلاوة صلواتك بل استمر إلى بهذه المشاعر ، لا تتسرع في تلاوة صلواتك بل استمر إلى بهذا العمل المقدس .

أثناء الصلاة :

إن حدث أن مس قلبك موضوع معين أثناء تلاوتك للصلوات بحسب الطريقة السابقة واستولى على انتباهك كشئ مقارب لحالتك الخاصة . وحركك لتصلى بكلماتك الخاصة لا تدع هذه الفرصة تفوتك ، بل توقف وصل بكلماتك الخاصة حتى تشبع احتياج شعور الصلاة الذي ثار فيك .

ما بعد الصلاة :

إن كنت تشتاق لتلاوة الصلاة بهذه الطريقة ، ستقتنى روح الصلاة بسهولة ، تلك الروح الواجب أن تحتفظ بها قوية وفعالة بقدر الإمكان . ولكى يكون لك هذا ، لا تلقى بذاتك بعد الصلاة فى خضم الاهتمامات اليومية ظاناً بأنك قد أكملت قانون الصلاة وبهذا أنهيت واجبك نحو الله ، فتطلق لأفكارك ومشاعرك العنان ، كلا ، حاول أن تحفظ نفسك باقى اليوم كما كنت أثناء صلاتك . ولكى تنجح فى هذا لا تنسى أبداً أنك سائر أمام الله وأن يده وحدها هى التى تحرسك من هاوية الهلاك . وحين تضمع هذا فى وحدها هى التى تحرسك من هاوية الهلاك . وحين تضمع هذا فى مشيئته ، طالباً بركاته ومحولاً كل الأشياء لمجد اسمه القدوس .

إنك إن فعلت هذا تكرن في حالة صلاة حقيقية إلى أن تحين ساعة الصلاة المسائية وحين تنفذ صلاة المساء بنفس الطريقة ستنام ، هادئاً أثناء الليل . وهكذا تكون قد قضيت نهاراً وليلاً في حالة صلاة جيدة . وعندما تقضى يوماً بعد يوم بهذه الطريقة ستبلغ إلى ملء الصلاة القوية في شهور قليلة أو ربما في أسابيع . وستكون الصلاة كمصباح لا يخفت فيك ، دائمة الاضطرام في قلبك .

ضرورة المواظبة:

سأضيف قاعدة صعيرة أخرى ، وهى ضرورة استمرار عمل الصلاة من لحظة بدايتها حتى الوصول إلى بعض التقدم بلا انقطاع . أما إن صليت اليوم حسناً واحتفظت في داخلك بحالة الصلاة ، ولكنك تراخيت غداً وأمضيت النهار متوانياً لا تبلغ أي نجاح في الصلاة وتكون كمن يبني اليوم ويهدم ما يبنيه غداً . وفي النهاية تجف الصلاة نهائياً ، وتصبح النفس غير قادرة عليها، فإنك إذ قد بدأت مرة ، عليك أن تستمر في الصلاة بصبر بلا ضعف ، ولا وهن يحدث من التراخي أو الكسل الذي ربما نتعرض له أحياناً .

ني الملاة الارتمالية

كل ما قيل من قبل هو عن صلاة (الأجبية) . وهي تلاوة كلمات ليست من الشخص نفسه ، رغم أنه يتلوها بتجمع فكرى وعاطفة قوية ، فهل يحصر الإنسان نفسه في هذا النوع من المسلاة دائماً ؟ . المسلاة نفسها هي التي ستجيب للمصلي عن هسذا السؤال . ابدأ بالمسلوات المصفوظة عن ظهر قلب على الوجه الصحيح ، ومن هذه البداية ستنفرس الصلاة في النفس . ويقدر ثبات غرسها وتعمقه ، تحث الإنسان أن يرفع صلوات ارتجالية شخصية كما هي مصورة في قلبه بحسب إحتياجه . ارتجالية شخصية كما هي مصورة في قلبه بحسب إحتياجه . فعن طريق الصلوات المنتظمة سيرسل إلى الله صلواته الخاصة أيضاً . فالصلاة الارتجالية لها مكانها الميز وهي جزء من عمل الصلاة .

لقد ذكرت في الفصل السابق (بند ٦) لوحدث أثناء تلاوتك لكلمات الصلاة المقرومة أن بعض الكلمات مست نفسك وملاتها ، لا تفوتها دون التفات بل ترقف وصل بكلماتك الضاصة عن الشي الذي يملأ نفسك بعد هذا

أمور كثيرة تدفعك للصلاة :

كذلك وأنت تقرأ كلمة الله وتلاقت آية مع حاجة في نفسك أو إذا أعجبك قول من كتابات الآباء القديسين أثناء قراحتك لكتاباتهم . أو عندما تعكس بعض الضلائق مشاعر إلهية في نفسك. عن عظمة الله وكماله : أعمال خلقته العجيبة ، قدرته على كل شئ ، عنايته ، أعماله العجيبة ، وافتقاده الإلهي لنا بالتجسد كي يخلصنا، أو عندما تستثيرك بعض الأحداث في حياتك اليومية وتوثر في نفسك بنوع خاص ، وتستحوذ على انتباهك وتدفعك أن ترفع صيلاة إلى الله في الأعالى ، تمهل كل هذه الدوافع بل استجب لتأثيرها واقطع عملك مهما كان ، متوقفاً وأو الفترة قصيرة لترفع فيها صلاة إلى الله .

علاقة الصلاة الارتجالية بالصلوات الإخرى:

هذه الدوافع تعنى أن عادة الصلاة قد تأميلت في قلبك وامتلكها وجدائك لأن هذه الانطباعات لا تأتى من مجرد التدرب على الصلاة ، بل تأتى بعد الثبات لوقت طويل فيها ، وتكون هذه الدوافع الداخلية دليل تقدمك في عمل الصلاة ، ويقدر شيوعها وكثرتها في حياتك بقدر ما يكون قلبك قد امتلاً بروح الصلاة ، حتى أن جميع أنواعها: الصلوات الأخرى تنتهى إلى كمالها في

الصلاة الارتجالية ، رغم أنه في الحقيقة الواقعة لا تلغى الصلاة الارتجالية بأنواعها الصلوات الأخرى ، بل تدخل فقط فيها لأنها من نفس الطبيعة ومن نفس درجتها الفاضلة، أما الصلاة الارتجالية نفسها فلا يمكن الاستغناء عنها ولا تستبدل إلا بالوقوف في حضرة الله بتأمل صامت .

واعلم يا أخى أنه أحياناً يتولد دافع الصلاة فى القلب مصاحبة تلقاء ذاته ، وفى حالات أخرى تتولد الصلاة فى القلب مصاحبة لانطباع معين دون بذل جهد من جانب المصلى . فى الحالة الأولى عليك أن ترتب صلاة مناسبة للدافع المتوافر فيك . أما فى الحالة الثانية عليك أن تنصت فقط ولا تتدخل فى تلك الصلاة المسكبة من القلب.

احذر شكاية الصراة :

وأذكرك أيضماً ، لا تحاول أن تصنع مسلاة دون أن يكون لديك الدافع والضرورة الداخلية ، لأنه يمكنك أن تركب حديثاً بديعاً لله ولا يعتبر هذا مسلاة . لأنه سيكون مجرد تنسيق للألفاظ والأقكار ولكنها خالية من روح الصلاة . لا تفعل ذلك لأنه سوف لا يمكنك أن تتجنب المجد الباطل ، والفكرة المتعالية عن نفسك ، وهذه تقود إلى خنق الصلاة الحقيقية وجعلها شكلية .

وفيما يخص الصلوات التى تتكون فى القلب من تلقاء نفسها، يكون الدافع إليها هو أمر لا يؤثر فيك أنت شخصيا نفسها، يكون الدافع إليها هو أمر لا يؤثر فيك أنت شخصيا وتحتاجه بنوع خاص . . . وهى - الصلوات التى تكون من القلب من كثرة إما أن تكون من عناصر الصلاة المتجمعة فى القلب من كثرة ممارستها وهضمها ، وإما أن تنتج من عمل النعمة الإلهية ، وفى كلتا الحالتين تكون هى بذرة الصلاة الروحية وجنينها ، تلك التى ذكرتها فى الفصل السابع والأربعون ، وعندما يمنح لك الرب هذه الدرجة ، اعلم أنه يمكنك أن تقترب إلى حدود الكمال . فاشكر الله ، وسر فى طريق حياتك بخوف ورعدة لأنه بقدر ما يكون الكنز ثميناً قيماً، بقدر ما تكون نظرات العدو المسودة إليك .



نى الصلوات القصيرة

يقظة القلب وحراسته:

قلت مرأت عديدة من قبل أن الصبلاة الداخلية هي الصبلاة الحقيقية تلك التي لا تعتمد على الألفاظ فقط بل وعلى الذهن والقلب أيضاً. هذا النوع من الصبلاة يستحوذ على كل الانتباه ويحفظه داخلنا في القلب. والثبوت في الأمور الباطنة علامة أكيدة على الصبلاة الحقيقية والشرط الأساسي لتحقيقها ، وثمار تبوت الإنسان داخلياً في الصلوات الباطنة هي التفكر بأن الله حاضر ويصنفي للصبلاة ، ورفض كل الأفكار الأخرى وهذا هو ما يسمى - يقظة القلب وحراسته الذلك فليكن حرس كل انسان يشتاق أن يتقدم في الصبلاة ، هو أن يعلو متجها نحو هذا الهدف: أي ، أن لا يفارق انتياهه قلبه منهضاً وحارساً إياه من كل الأفكار عدا فكر الله وحده ولا يتشتت انتباهه في أي عمل، مهما كان مبتعداً عن الله بل يشعر باستمرار أنه كائن في حضرته الإلهية كما لوكان أمام وجهه وهذا هو عمل الصلاة المرتقع.

والطريق لهذا هو تلاوة الصلوات بالطريقة المبيئة سابقاً فإنها هي التي تجعل العقل أن يتركز في القلب ويتجه بكل انتباهه نحو الله ويدوم هناك . ويكون من الطبيعي للشخص المداوم على التدرب في هذه الصلاة والذي عرف قيمة تركيز العقل في القلب، أن يشتاق ليكون دائماً « في الروح » . لأن الصلاة الدائمة تكون قد سكنت فيه برغبة قوية والرغبة تقود إلى محاولات لإشباعها ، أن كل من أحسوا بهذه الرغبة تضطرم في قلوبهم ، تراهم يطلبون وسيلة لبلوغ الصلاة الدائمة ، ثم إن كل إرشادات الآباء القديسين المختصة بيقظة القلب وحراسته تقود إلى هذه الرغبة . وليس بهذا الاتجاه أي مصدر آخر سوى النمو في الصلوات المقروءة .

الطريق إلى اليقظة الدائمة :

إن شعرت بهذه الرغبة أنت أيضاً . ستسأل كيف أصل إلى أن أدوم أمام وجه الله باطنياً ؟ وكيف أبلغ حراسة واعية مستمرة للقلب ؟ في الواقع إن الصلاة المقروءة هي فاتحة الطريق وبدايته ولكنها لا توصل إلى ذات الهدف . وهي ليست كمال عمل الصلاة وقوتها المطلوبة . إن الصلاة المقروءة مركبة إلى حد ما ، وهي تحوي موضوعات كثيرة تقدمها إلى العقل الواعي . هذه

الموضوعات رغم كونها مقدسة ، إلا أنها ربما تذكر الشخص بموضوعات أخرى متصلة بالحياة اليومية في المجتمع . وتقود إلى موضوعات عالمية غير خشوعية بحسب قوانين تواتر الأفكار والمرئيات الطبيعية . لا يمكن أن تخلق أكثر الصلوات المقروءة من الجهاد والمثابرة ضد فكر يشرد بعيدا ويتجول هنا وهناك وحيث أن هذا يجعل المسلاة تضبطرب وتفقد نقاوتها ، فلا يهجد شخص يصلى إلا وهو متكدر بهذا الضعف ويريد أن يتحرر منه . وقد اهتم الأباء بهذا العجز منذ زسان بعيد وقاموا بمحاولات روحية في حياتهم من أجل ذلك . فما هي الطريقة التي اهتدوا إليها كي تعالج هذا النقص في الصلوات المقرومة ؟ الطريقة التي اهتدوا اليها هي تربيد صلوات قصيرة تحفظ الفكر في الدلخل دائماً أمام وجه الله . ولا تدع له فرصة ليشرد أو يقلت بعيداً . يذكر القديس كاسبان إن هذا التدريب كان شائعاً في مصر في زمانه (المناظرات ١٠: ١٠) ومن أقبوال الأبياء الأخبريين نبرى أن الصلوات القصيرة كانت مستعملة في جبل سيناء . وفي فلسطين وفي سدوريا . وفي كل الأماكن الأخرى حيث العالم المسيحي . وكانت معانى الصلوات القصيرة تنور حول الدعاء دياربي ارحمني » وصلوات كثيرة أخرى موجودة في كتب الفدمات الكنسية (الخولاجي) والمزامير (الأجبية) .

لتكن لك صلاتك القصيرة:

لذلك أنصحك أن تختار لنفسك صلاة قصيرة أوعدة صلوات ورددها باستمرار فمن كثرة تكرارها يتعود لسانك ترديدها وهكذا تحفظ فكرك متجمعاً في نقطة واحدة فقط وهي تذكر الله .

كل شخص له حرية الاختيار بالنسبة للصلوات القصيرة التى يستعملها خاصة به . اقرأ المزامير وهناك تجد في كل مزمور استغاثات وابتهالات وتضرعات إلى الله فلختر منها ما يناسب حالتك واحفظها عن ظهر قلب وكررها في كل حين ويث هذه الصلوات في صلاتك الخاصة المقروءة واجعلها على لسائك في كل الأوقات .

لا ترتبك بعبارات كثيرة:

لا يكن لك صلوات قصيرة مختلفة لئلا ينتقلاإنتباهك من واحدة لأخرى وتصل إلى عكس النتيجة المرجوة . بل استخدم عدداً قليلاً تارة تقول واحدة وأخرى تقول غيرها من أجل التجديد والانعاش الروحي ولكن لا تنتقل من واحدة إلى أخرى بسرعة بل خذ الصلاة القريبة لحالتك الروحية وابتهل بها إلى الله حتى ترتوى بها نفسك وتشبع وبعد ذلك يمكنك أن تستبدل كل المزامير

أوجزء منها بهذه الصلوات القصيرة . اجعلها قانوناً عليك ترددها مرات عديدة . عشرة - عشرين - خمسين - مئة مرة بسجدات - بانعناءات .

ولكن انتبه تماماً لشئ واحد وهو أن تحصر انتباهك وتركزه باستمرار في الله .

سنطلق على هذا التدريب، تنهدات الصلوات القصيرة لله . المستمرة في كل الأوقات ليلاً ونهاراً ، عندما لا نكون نائمين .

* * *

ني صلاة بيسوع ٠٠٠

إن بعض رجال الصلاة يفضلون صلاة قصيرة واحدة ويردونها باستمرار . فالقديس كاسيان قال إن الصلاة التي كانت تتكرر على لسان كل مصرى هي الآية الأولى من المزمور السبعون « اللهم التفت الى معونتي يارب أسرع وأعنى السبعون « اللهم التفت الى معونتي يارب أسرع وأعنى (مز ٧٠ : ١) ومكتوب في سيرة حياة القديس جوانكي (مز ٥٠ : ١) ومكتوب في سيرة حياة القديس جوانكي رجائي، الإبن ملجأي ، والروح القدس حماي هفكان يضيفها رجائي، الإبن ملجأي ، والروح القدس حماي هفكان يضيفها أيضاً إلى كل آية من التلاثين مرتموراً (قانون صلاته) المحفوظين عن ظهر قلب . آخرون تعوبوا استخدام الكلمات الآتية الصلاة « أخطأت كانسان ارحمني أنت كإله رؤوف » .

أما الغالبية منذ قديم الزمان فكانت صلاتهم المختارة هي «ياربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الضاطئ موهنم الصلاة نجد إشارات عنها في كتابات مار إفرام ، والقبيس يومنا ذهبي الفجومار إسحق السرياني والقبيس هزيشسيوس خدبي الفجومار إسحق السرياني والقبيس هزيشسيوس وأخيراً شاعت هذه الصلاة أكثر فلكثر ، وبدأت تكون على كل

شفاه وصارت جزءاً أساسياً في ترتيب البيعة فهذا هو سبب استخدامها الآن أكثر من أي صلاة قصيرة أخرى .

اذلك أنصبحك أن تتعود عليها أنت أيضاً . وقد سميت هذه الصلاة ، صلاة يسوع . نظراً لأنها موجهة لربنا يسوع وهي صلاة صوتية كأي صلاة أخرى ، ولكنها أيضاً كأي صلاة أخرى ينبغي أن تقال بالعقل والقلب وليس باللسان فقط ، بتفهم كل ما تحتويه من معان واحساس عميق بها حتى تختفي الكلمات مع طول معارستها وتصبح حركة روحية داخلية دائمة السريان .

إن كل صلاة قصيرة لها القدرة أن توصل إلى هذه الدرجة ولكن تمتاز صلاة يسوع بأنها تربط النفس مع رينا يسوع والرب يسوع هو الباب الوحيد للاتحاد بالله الآب . ذلك الاتحاد الذي هو غاية حياة المسلاة . فقد قال رينا يسوع نفسه لا يستعليع أحد أن يأتي إلى الآب إلا بي (يوحنا ١٤: ٦) ففي هذه الصلاة نتال بركة الافتقاد الإلهي عن طريق التجسد ، الذي هو طريق خلاصنا فكل النين اشتاقوا للخلاص لم يهملوا التدرب على هذه الصلاة كي ينالوا قوتها . فلا تتعجب حين التسمع هذه بأوجرب أنت أيضاً واقتدى بهم .

اكتساب عادة الصالة :

إن اكتساب عادة هذه الصلاة كائن في ناحيتين ، خارجية وهي الوصول في الحالة التي تجرى الصلاة فيها على لسائك من نفسها باستمرار ، وداخلية وهي تركيز انتباه العقل في القلب والثبوت هناك دائماً في حضرة الرب . ولهذه الحالة درجات مختلفة بحسب حرارة مشاعر القلب ، ومدى رفض الانسان لسائر الأقكار الأخرى ، ولكن على الإنسان قبل كل شئ أن يطرح ذاته عند قدمي ربنا ومخلصنا في تضرع وتذال .

المطبقة الأولى ؛ لإكتساب هذه العادة هي أن تردد صلاة يسوع « ياربي يسوع المسيح ابن الله الحي ارحمني أنا الخاطئ » مرات عديدة بقدر استطاعتك مع انتباه في القلب .

وبالتكرار المستمر يتجمع العقل في فكر واحد وهو ماثل أمام الرب .

وعندما يتجمع العقل في الواحد ، تسرى في القلب حرارة الهية تطرد كل الأفكار الأخرى وتحرق ليس أفكار الأوجاع فحسب بلوحتى الأفكار البسيطة الباطلة .

وهكذا تخطرم النار الإلهية في القلب ويسود على الإنسان سلام وهدوء كلمل ويحس أنه كما لوكان في سجود خشوعي داخلي أمام الرب.

وبهذا نكون قد قطعنا شوطاً كبيراً عن طريق جهادنا الشخصى بمعونة الله وتعمته ، وأما ما بعد هذا من عمل الصلاة فينا ستكون عطية النعمة وحدها ، ولقد نكر الآباء هذا لئلا يظن الشخص أنه قد بلغ القمة بوصوله إلى هذا العد دون أن يتطلع إلى مستويات أعلى وقامات روحية أرفع .

فواجبك الأول هو أن تمارس صبلاة يسوع بتكرارها كثيراً بقدر إمكانك إلى حين اكتسابك عادة تكرارها بلا توقف ، مارسها بهذه الطريقة :-

۱ - خصص مكاناً لصلاة يسبوع في قانون مسلاتك المقرورة، المقرورة كرر هذه الصلاة مرات عديدة في بداية مسلاتك المقرورة ومرات عديدة في بداية مسلاتك المقرور (أو ومرات عديدة في نهايتها وإن كان رددها بعد كل مزمور (أو صلوة) داخلة في قانون قراطتك مقتدياً بالقديس جوانكي الكبير الذي كان يردد مسلاته القصيرة و الآب رجائي ، والإبن ملجأي والروح القدس حماي ، بعد كل أية من المزامير التي يحثونها قانونه .

٢ - بالنسبة لعدد المرات التي ينبغي أن تردد فيها هذه المسلاة وفي أي المناسبات ، يمكنك أن تفرض هذا على نفسك أو تسال نصيحة أبيك الروحي . فقط لا تبدأ بكمية كبيرة ، بل ليزد عدد مرات تكرارها تدريجياً بحسب نمو مسرتك بهذه المسلاة .

ولكن إن حدث في إحدى المرات أن أتنك رغبة في مضاعفة العدد لا تنكر هذه الرغبة على نفسك ولكن لا تثبتها كقانون ملزم بعد ذلك ومهما كان عدد المرات التي يطلبها قلبك لا ترفضها .

٣ – لا تنتقل من صلاة لأخرى بسرعة بل ردد « ياربى يسوع المسيح إبن الله الحى إرحمنى أنا الخاطئ » بتأثير معقول كما تعودت أن تلتمس طلبة معينة من شخص نو مكانة عظيمة وبارزة وليكن انتباهك ليس فقط للألفاظ ولكن في ثبوت عقلك في قلبك أمام الله . كما لو كان في حضرته ... بكل إحساس بعظمته وحقه عليك .

إن كان لديك وقت فراغ بين فترات صلوات أعط لنفسك أن تقف كما تقف وقت الصلاة وارفع إلى الله هذه الصلاة ، مكرراً إياها مرات عديدة ، أما إن كنت منشفلاً في عمل ما ، فحيثما كنت ربد هذه الصلاة داخلياً في أثناء حديثك مع آخرين ، هديثما كنت ربد هذه الصلاة داخلياً في أثناء حديثك مع آخرين ، هديثما كنت ربد هذه الطانيات (السجود إلى الأرض) حينما تصلي بهذه الصلاة . قال أحد القديسين « إن الصلاة لا تكون مرضية أمام الله إن لم يتعب الإنسان نفسه بعدد من المطانيات »

اتبع هذه النسيحة بقس الإمكان وسترى تمرة هذا العمل سريعاً في اكتسابك عادة صلاة يسوع .

٦ - إن أردت الإستزادة بتعاليم ووصايا ونصائح أخرى عن

مسلاة يسبوع . فارجع إلى أقبوال الآباء سسمعان اللاهوتى ، أغريفوريوس السينائى ، نيستفور الراهب ، كاليسيتوس وأغناطيوس .

ويمكنك أيضاً أن تطبق تعاليم الآباء عن الصنلاة الداخلية على صلاة يسوع . ويلاحظ أنه في تعاليم الآباء السابق ذكرهم ستجد اتجاهات عن كيف تجلس وكيف تسند رأسك وكيف تتنفس . هذه الطرق ليست ضبرورة حتمية ولكنها عوامل خارجية مساعدة . أنها لا تناسب كل شخص ولكن بالنسبة لك يكفى أن تكون منتبها يقظ القلب أمام الله . وترسل له هذه الصلاة القصيرة بكل خشوع وتذلل وترفقها بالمطانيات إن كنت واقفاً للصلاة أو بسجود ذهني عندما تكون في أشغالك العادية .

٧ - لاحظ قبل كل شئ أن تحفظ انتباه قلبك ، أو تحفظ انتباهك داخل صدرك ، أو كما يقول الآباء عند الجانب الشمالى من الصدر (حيث يكون القلب عضوباً) ومن هناك ردد صلاة يسوع ، عندما يتضايق القلب ويبدأ في التوتر ، اتبع نصيحة نيسفور الراهب . اترك ذلك المكان وردد كلمات الصملاة صوتياً وبالتحديد عند تفاحة آدم في الجزء العلوى من الصدر وبعدئذ انزل إلى الجانب الشمالي من الصدر . لا تهمل هذه الملحوظة رغم بساطتها ومظهرها غير الروحي خارجياً .

۸ - ستجد تحذيرات كثيرة في كتاب الآباء من تداريب خاطئة أدت إلى نتائج سيئة . كي تتجنب هذه الأخطاء عليك أن تستشير أباك الروحي وعلى وجه العموم اعمل دائما في حالة سهولة كاملة ويلا توتر وأنت في عمق الإتضاع ، ولا تنسب أي نجاح إلى نفسك واعلم أن النجاح الحقيقي يأتي إلى الداخل بصورة غير ملحوظة وبدون تظاهر كما في النمو البدني . لذلك إن وسوس صوت في داخلك ها قد وصلت ! فاعلم أنه صوت العدو مصوراً لك خيالا بدل الحقيقة كي يغرر بالنفس ، اخمد هذا الصوت فوراً ، لئلا يدوى فيك كالطبول مغذياً للمجد الباطل .

٩ - لا تحدد زماناً للومبول إلى هذه المبلاة ، عليك أن تقرر شيئاً واحداً فقط هو أن تعمل وتعمل . أياماً ، وشهوراً وسنين وربعا يمر عليك زماناً طويلاً قبل أن تلمس دليلاً ولو باهتاً على التقدم ، قال أحد أباء جبل أثوس عن نفسه : إنه قد مضى سنتين من العمل للضنى قبل أن يحترق قلبه بالنار الالهية . وبالنسبة لأب أخر أتت هذه الحرارة بعد ثمانية أشهر وكل إنسان بحسب استعداده وغيرته في عمله .

+ + +

أمور تساعد على اكتساب عادة الصلاة

إن كنت تشتهى النجاح في عمل الصملاة ، عليك أن توفق بينها وبين كل الأمور الأخرى لئلا تهدم بإحدى اليدين ما تبنيه الأخرى.

- (۱) عامل جسمك بمسرامة (۱) . طعامه ونومه وراحته ، ولا تعطه أي شي بسهولة لمجرد أنه يريد هذا الشي . كما يقول الرسول ولا تصنعوا تدبيرا للجسد لأجل الشهوات (رو ۱۳ : ۱۶) لا تهادن الجسد .
- (٢) قلل من احتكاكاتك الخارجية إلا لضرورة حتمية ، هذا يكون أثناء تدريك على الصلاة وبعد ذلك عندما تعمل فيك الصلاة ستعلمك بذاتها ما يمكن اضافته ، وبالأخص راقب حواسك . عيناك وأنناك قبل كلشئ ، واربط لسائك أيضا فبدون هذه المراقبة سوف لا تتقدم خطوة واحدة في عمل المعلاة . كما أنه لا يمكن لشمعة أن تشتعل في الرياح والأمطار ، هكذا شعلة المعلاة لا تضئ في تيارات الانطباعات الخارجية .

⁽۱) بعض هذه النمسائح خاص بالآباء الرهبان حسب طقس حياتهم وعيلاتهم.

(٣) استغلكل الوقت المتبقى من الصلاة في القراءة والتأمل، واختر للقراءة كتباً عن الصلاة أساساً، وعن الحياة الروحية الداخلية بوجه عام . تأمل في الله وأموره الإلهية بنوع خاص ، وفوق كل شئ في نعمة الله الذي تجسد لأجل خلاصنا. وأولاً في آلام ربنا ومخلصنا وموته ، لأنك حين تفعل هذا تكون دوما غائصاً في لجج النور الإلهي . كذلك واظب على حضور الكنيسة كلما أمكنك ذلك فإن مجرد وجودك في الكنيسة سيحيطك بسحابة من المعلاة فكم بالحرى إن وقفت أثناء الخدمة الإلهية في حالة صلاة حقيقية .

(3) اعلم أنه يستحيل أن تتقدم في المعلاة بدون أن تتقدم بصفة عامة في الحياة المسيحية ، انها ضرورة مطلقة أن تكون النفس غير مثقلة بأي خطية لم تتطهر عنها بالتوبة فإن كنت قد قمت بشئ كدر ضميرك قبل الصلاة أسرع بتطهير نفسك بالتوبة حتى يمكنك أن تنظر إلى الله بدالة ، ولتكن مشاعر الندامة والاتفداع في قلبك دائماً ، وكون هذا لا تهمل أي فرصة لعمل صالح أو لاظهار مشاعر طيبة مثل الاتضاع والطاعة وقطع المشيئة الذاتية ، ولتكن رغبتك في خلاص نفسك في اضطرام يملأ كل حياتك .

(٥) وإذ قد بنيت نفسك على هذا ، مارس عمل المسلاة

مصلياً بالصلوات المقروءة وقتاً ، وقتاً بصلاة ارتجالية وثالثة بابتهالات لله ورابعة بصلاة يسوع دون اهمال أى شئ يعينك على هذا العمل ، وستنال ما تبتغيه وانكرك هنا بكلمات القديس مكاريوس المصرى : إن الله حين يرى عمل صلاتك واخلاصك في الرغبة أن تتجح في الصلاة . سيعطيك هو صلاة حقيقية . لأنه رغم أن الصلوات التي تجرى وتتم بجهادات الإنسان تفرح الله . إلا أن الصلاة الحقيقية التي تأتى وتسكن في القلب وتدوم باستمرار هي هبة من الله ، إنها عمل النعمة الإلهية . لذلك ففي صلواتك لأجل كل الأشياء الأخرى لا تنس أن تصلى أيضاً من أجل الصلاة .

(٦) سأكرر عليك ما قد سمعته - إنسان محب الله قال لم أكن أسلك سلوكاً صالحاً في الحياة ولكن الله رحمني وأرسل لي روح توية . كان هذا أثناء الاستعداد التناول كنت أحاول جاهداً أن أصنع في نفسي عزماً ثابتاً أن أصلح طرقي وبالأخص قبل الاعتراف ، سليت صلاة طويلة أمام أيقونة والدة الإله سائلاً إياها أن تعطيني هذا العزم ، أثناء الاعتراف . قلت كل شي بصراحة ولم يقل أبي الروحي شيئاً ولكن حينما كان يتلو صلاة التحليل على رأسي أضاء نور حلو في قلبي وشعرت أنني كما لو كنت ألتهم طعاماً لذيذاً واستمر في قلبي هذا النور الضئيل

وشعرت كما لو أن شخصاً يقبض على قلبى . ومن الوقت صليت باستمرار وحفظت انتباهى هناك في قلبى حيث ذلك الاحساس الحلو وصار همى الوحيد هو الاحتفاظ به وقد ساعدنى الله ولم أكن أسمع من قبل عن صلاة يسوع وعندما سمعت عنها وجدت أن ما بداخلى هو بالضبط ما ينشده الإنسان من صلاة يسوع «لقد ذكرت لك هذه القصة لتفهم ما هو المقصود من عمل الصلاة » وعلامات تحقيق الهدف منها .

(٧) سأضيف أيضاً الكلمات الآتية للقديس اغريفوريوس السينائي أن النعمة تمكث فينا من وقت عمادنا المقدس ، إلا أنه عن طريق غفلتنا تدخل الأباطيل والشرور في حياتنا فتخمد هذه النعمة أو تندفن . وحينما يوطد الإنسان عزمه أن يعيش حياة صالحة مشتاق إلى الخلاص فثمرة كل أعماله هي استرجاع عمل تلك النعمة بكامل قوتها وهذا يحدث على وجهين : -

أولا: تتللاً هذه الهية عن طريق الاشتغال في تنفيذ الوصايا . فتصير الهية أكثر لمعاناً ويهاءً .

ثانياً: إنها تنضيح وتتجلى أيضاً بواسطة الابتهال المستمر لربنا يسوع في الصلاة . الطريقة الأولى قوية . ولكن الثانية أقوى . فإن كنا ننال قوة بالطريقة الأولى قلنسرع أيضاً لندرب أنفسنا على الصلاة من القلب ، حتى يكون عمل القلب الوحيد

هوالصلاة ويكون أيضاً خالياً من كل صور أو خيالات عالمية . بهذا يصبيح القلب حاراً ويحترق بحب الله غير المنطوق به . هذا النص يحوى كل ما ذكرته سابقاً في النقطة الرابعة .

+ + +

دور الصلاة في المعاربات الروهية

في التحدث عن الصلاة تكلمت عن الوسائل التي ترفع صلاتك إلى المستوى المفروض وربما تعجب لهذا وتقول وما العلاقة بين رفع الصلاة إلى المستوى المفروض وبين المحاربات الروحية . لا تعجب عن تحدثي في موضوع المحاربات الروحية عن الصلاة الحقيقية لأن الصبلاة لا يمكن أن تكون سبلاحاً بتاراً في المحاربات الروحية إلا حينما تكون صلاة حقيقية ، أي عندما تتأصل في القلب وفيه تعمل بلا توقف ومن تلك اللحظة تصبيح الصلاة سدأ منيعاً لا يقتحم تحتمي فيه النفس من سيهام العدووهجمات الأوجاع وإغراءات العالم وكل خداعاته إن وجود صلاة حقيقية في القلب يقطع المصاربات الروحية تماماً. هذا هو السبب في أننى أنصحك أن تشرع وتفرس عمل الصلاة في قلبك وسترى أنه يلزم بقاؤها في حركة مستمرة لأن هذا يعادل القول . افعل هذا وستغلب جتى بدون جهاد : الشعة

وعادة يحدث هذا ، ولكن إلى أن تصل صلاتك إلى هذه القوة. سوف لا تعطى راحة من أعدائك وسوف لا يكون لديك هدنة ولو لدقيقة واحدة من الحرب وخطر الحرب فهل تساعد الصلاة في

هذه المرحلة ؟ بكل تأكيد تساعد ، بل وأكثر من أي سلاح أخر في المحاربات الروحية ، إنها تستميل المعونة الإلهية نحونا دائماً . فتهرب الأعداء من أمامك بقوة الله طالما كنت تمارس صلواتك بحرارة وتسليم كامل لإرادة الله . إن مكان الصلاة في المحاربات الروحية هو الجبهة الأمامية لمقاومة العدو وهذا ما يحدث عندما يحس الانتباه - إذ هو كديدبان ساهر - بأصوات مزعجة تدل على اقتراب العدو، وفي الإحساس بسبهام أي أفكار الأوجاع الشهوانية أو إثارة لشهوة بدأت في الداخل وهذه تعيزها الروح الملتهبة بالشوق الخلاصي إذ تعلم أنها عمل شرير من العدو فتستجمع قوتها إلى الحد الأقصى وتطرد هذه الأفكار بلا هوادة ولا تدعها تنفذ إلى داخل القلب ، وفي نفس الوقت تقوم بعملها الداخلي وتصعد إلى الله في صلاة مستغيثة به فتأتى المعونة ويتبدد الأعداء وتهدأ المعركة.

القديس يوحنا القصير يصف هذا تماماً قائلاً عن نفسه « أنا أشبه انساناً جالساً تحت شجرة كبيرة ويرى وحوشاً وثعابين كثيرة مقبلة نحوه ، وإذ ليس له القدرة أن يقف قبالتها يسرع فى التسلق فوق الشجرة وهناك يكون فى مأمن » . هذا ما يحدث معى فإننى أجلس فى قلايتى وأرى أفكاراً شريرة قائمة ضدى فحيث أننى لست قوياً بدرجة كافية للوقوف قبالتها لذلك أجرى إلى الله بالصلاة وأنقذ نفسى من العنو » ،

كذلك يكتب القديس هزيشيوس (Hesychius) في فصوله عن الصلاة واليقظة يقول عليك أن تنظر إلى داخلك بنظرة عقل تواق مشغوف بالقضيلة كي تحس وتشعر بكل الأمور الداخلية إليك . فإن وجدت الحية تتسلل سارع بسحق رأسها واصرخ إلى السيح بزمجرة الأنين وستختبر المعونة الإلهية .

و« في الوقت الذي تتضاعف فيه أفكار الشر داخلك أثر عليها مملاة ربنا يسوع المسيح وحينئذ ترى هذه الأفكار تضمحل سريعاً كالدخان في الهواء من أمامك كما علمتنا الخبرة » .

ويقول أيضاً « فلنتدبر في الحرب المفكرية كما يلي وذلك بأن نكون منتبهين وعندما نلاحظ اقتراب فكر شرير ارشقه بلعنة من قلب واع غاضب ، والأمر الثالث هو أن تحول القلب لمناداة ربنا يسوع المسيح متضرعاً اليه أن يبدد خيالات الشياطين لئلا يطيش العقل وراء هذه الفنطسة كطفل يسير وراء حاوى بارع » .

و« المعارضة في العادة تقطع تواتر الأفكار ، ومناداة اسم ربنا يسوع المسيح يبددها من القلب ، فيمجرد أن يتكون اقتراح شرير في النفس عن طريق تصور أشياء محسوسة في الذهن مثل إنسان أساء إلينا ، أو امرأة جميلة ، أو ذهب وفضة . لأنه واضح أن هذه الخيالات أتت الينا عن طريق أرواح خبيشة ، والشهوة وحب المال ، وعلى العقل ألا يقبلها لا سيما إن كان العقل مدرباً وخبيراً ومتعوداً حماية نفسه من هذه الاقتراحات ويرى بوضوح كما في ضوء النهار تلك الخيالات الخداعة واحتيال الشياطين حينئذ عن طريق المقاومة والمعارضة والصلاة ليسوع المسيح تفيد بسهولة سهام الشياطين الملتهبة ولا يسمح بهذه الخيالات الوجعية أن تقوى على أفكارنا ، ويمنع الفكر من الميلان إلى اقتراحات الشركما يمنع القلب من التعلق بها فلا تتضاعف فينا ولا حتى تتفاوض معنا . لأن الأفكار والأعمال الشريرة تجد طريقها إليسنا بهذه الطرق غير المحسوسة كما يتبع الليل النهار».

وهكذا نجد في كتاب القديس هزيشيوس فقرات كثيرة مماثلة ويمكنك الرجوع إليها لتعرف أكثر عن المحاربات الروحية لا سيما في باب الصلاة واليقظة .



انتهى الجزء الثالث من الكتاب ويتبعه الجزء الرابع والأخير فاحرص على اقتنائها لكى تجعلها في مجلد واحد

